



Отставлено  
Руководитель дошкольного образовательного учреждения



Республиканское учреждение  
Исполнительный директор ООО «АСК-Плэмент»  
Г.Р. Рахметуллина

### Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания учащихся старших классов (5-11кл) в образовательных учреждениях РТ  
на сумму лотации (9,20 руб)

Примерное циклическое двенадцатидневное меню на сумму дотации для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

1 - я неделя

№ Стороны рецептур	Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦКкал	Вит.г	С.мг	А.мг	Е.мг	Са	Р	Мг	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
Табл. 6 стр. 138, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дем. - 2012	Печенье	20	1,46	2,50	8,80	63,60	0,02	0,00	0,80	0,93	3,96	14,00	5,48	0,26
348/2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Итого:	220	2,12	2,59	40,81	196,40	0,04	0,73	0,80	1,44	36,44	37,44	22,94	0,96
<b>ВТОРНИК</b>														
Табл. 10 стр. 202, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дем. - 2012	Вафли	20	4,92	6,96	3,26	73,38	0,00	0,00	1,00	0,95	1,50	6,50	1,00	0,86
377/2017	Чай с сахаром и лимонном	185/10/5	0,12	0,03	10,16	41,70	0,00	2,03	0,00	0,01	12,95	3,90	2,00	0,30
	Итого:	220	5,03	6,98	13,42	115,08	0,00	2,03	1,00	0,96	14,45	12,40	3,00	1,15
<b>СРЕДА</b>														
Табл. 6 стр. 138, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дем. - 2012	Пряники	35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,03	0,00	0,00	0,84	3,85	17,50	3,15	0,28
375,376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
	Итого:	235	2,14	1,67	36,26	168,10	0,03	0,03	0,00	0,84	14,80	20,30	4,55	0,55
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
ТК	Булочка "Школьник"	50	4,18	1,60	22,43	120,83	0,08	0,00	0,00	1,10	11,25	38,42	16,17	0,73
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Итого:	250	4,34	1,76	50,31	235,43	0,09	0,90	0,00	1,18	25,43	42,82	21,31	1,69
<b>ПЯТНИЦА</b>														
Табл. 6 стр. 138, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дем. - 2012	Печенье (крекер)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	3,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
375,376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
	Итого:	230	2,32	2,96	32,33	165,10	0,02	0,03	3,00	1,05	19,65	29,80	7,40	0,90
<b>СУББОТА</b>														
Табл. 6 стр. 138, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дем. - 2012	Пряники	35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,03	0,00	0,00	0,84	3,85	17,50	3,15	0,28
ТК	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
	Итого:	235	2,14	1,67	36,26	168,10	0,03	0,03	0,00	0,84	14,80	20,30	4,55	0,55
<b>ИТОГО</b>														
		1390	18,09	17,63	209,38	1048,21	0,22	3,75	4,80	6,31	125,57	163,06	63,75	5,78

2 - я неделя

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С1,мг	Амиг,	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
Суши	30	3,21	0,36	21,36	101,70	0,05	0,00	0,00	0,48	7,20	27,30	5,40	0,48
Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,99	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49
Итого:	230	3,32	0,42	32,35	146,40	0,05	1,03	0,00	0,50	19,75	31,20	7,70	0,97
<b>ВТОРНИК</b>													
Печенье	20	1,46	2,50	8,80	63,60	0,02	0,00	0,80	0,93	3,98	14,00	5,48	0,26
Чай "Витаминный с шиповником"	185/10/5	0,24	0,09	12,44	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,80	3,65	2,25	0,40
Итого:	220	1,70	2,59	21,24	117,80	0,03	50,03	0,80	1,12	17,78	17,65	7,73	0,66
<b>СРЕДА</b>													
Пряники	35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,03	0,00	0,00	0,84	3,85	17,50	3,15	0,28
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Итого:	235	2,14	1,67	36,26	168,10	0,03	0,03	0,00	0,84	14,80	20,30	4,55	0,55
<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,28	21,98	159,00	0,06	0,00	2,00	2,33	9,90	35,00	13,70	0,65
Комлот из урюка	200	0,16	0,18	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Итого:	250	3,80	6,42	49,84	273,60	0,07	0,90	2,00	2,41	24,08	39,40	18,84	1,60
<b>ПЯТНИЦА</b>													
Печенье	20	1,46	2,50	8,80	63,60	0,02	0,00	0,80	0,93	3,98	14,00	5,48	0,26
Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,99	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49
Итого:	220	1,57	2,56	19,79	108,30	0,03	1,03	0,80	0,95	16,51	17,90	7,78	0,75
<b>СУББОТА</b>													
Печенье (крекер)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	3,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Итого:	230	2,32	2,96	32,33	165,10	0,02	0,03	3,00	1,05	19,65	29,80	7,40	0,90
<b>ИТОГО за 12 дней</b>													
Итого в среднем на 1 учащегося в день	1385	14,85	16,62	191,81	979,30	0,23	53,05	6,60	6,87	112,55	356,25	140,00	5,41
	2775	32,94	34,25	401,19	2027,51	0,45	56,80	11,40	13,18	238,12	319,31	117,75	11,19
	231	2,74	2,85	33,43	168,96	0,04	4,73	0,95	1,10	19,84	26,61	9,81	0,93

табл 6 стр.136-Учеб. Состав и энергетическая ценность российских продуктов питания Дети + 2012

375.370/2017