

Согласовано  
Руководителем общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено  
Директор ООО «АБК-Пэймент»  
Р.Р. Рахматуллин



## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся старших классов (5-11 классов)  
общеобразовательных учреждений Республики Татарстан  
(на сумму доплаты 8.30 рублей)

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

1 - я неделя

№ Сбор. рец. На прод-но для обу-  
Во всех образ-ах Учреж-Дели + 2017

| Наименование блюда | Выход,г | Стоимость, руб. | Белки,г | Жиры,г | Угл-ды,г | ЭЦКкал | В1,мг | С,мг | А,мкг | Е,мг | Са | Р | Мг | Fe |
|--------------------|---------|-----------------|---------|--------|----------|--------|-------|------|-------|------|----|---|----|----|
|--------------------|---------|-----------------|---------|--------|----------|--------|-------|------|-------|------|----|---|----|----|

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

табл. 6 стр. 136, Хим. Состав и  
калорийность российских продуктов  
питания Дели + 2012

|                         |            |             |             |             |              |               |             |             |             |             |              |              |              |             |
|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Печенье                 | 30         |             | 2,25        | 2,94        | 22,3         | 125,1         |             |             | 5,0         |             | 14,5         | 45           | 10           | 1,05        |
| Чай с сахаром и лимоном | 185/10/5   |             | 0,13        | 0,02        | 10,20        | 40,20         |             | 2,83        |             | 0,01        | 14,05        | 4,40         | 2,40         | 0,34        |
| <b>Итого:</b>           | <b>230</b> | <b>8,30</b> | <b>2,38</b> | <b>2,96</b> | <b>32,52</b> | <b>165,30</b> | <b>0,00</b> | <b>2,83</b> | <b>5,00</b> | <b>0,01</b> | <b>28,55</b> | <b>49,40</b> | <b>12,40</b> | <b>1,39</b> |

**ВТОРНИК**

табл. 6 стр. 136, Хим. Состав и  
калорийность российских продуктов  
питания Дели + 2012

|                       |            |             |            |            |             |              |            |            |            |            |             |             |             |            |
|-----------------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Вафли                 | 30         |             | 3,30       | 4,25       | 9,0         | 49,07        | 0,02       | 0,04       | 1,5        | 1,425      | 2,25        | 12,75       | 1,5         | 0,15       |
| Компот из сухофруктов | 200        |             | 0,66       | 0,09       | 12,01       | 92,80        | 0,02       | 0,73       | 0,00       | 0,51       | 32,48       | 23,44       | 17,46       | 0,70       |
| <b>Итого:</b>         | <b>230</b> | <b>8,30</b> | <b>4,0</b> | <b>4,3</b> | <b>21,0</b> | <b>141,9</b> | <b>0,0</b> | <b>0,8</b> | <b>1,5</b> | <b>1,9</b> | <b>34,7</b> | <b>36,2</b> | <b>19,0</b> | <b>0,8</b> |

**СРЕДА**

промышленного производства

|               |            |             |            |            |             |              |            |            |            |             |             |             |             |            |
|---------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Булочка       | 50         |             | 3,64       | 6,26       | 22,0        | 159          | 0,06       |            | 2,0        | 2,33        | 9,9         | 35,0        | 13,7        | 0,65       |
| Чай с сахаром | 190/10     |             | 0,07       | 0,02       | 10,00       | 40,00        |            | 0,03       |            |             | 11,10       | 2,80        | 1,40        | 0,28       |
| <b>Итого:</b> | <b>250</b> | <b>8,30</b> | <b>3,7</b> | <b>6,3</b> | <b>32,0</b> | <b>199,0</b> | <b>0,1</b> | <b>0,0</b> | <b>2,0</b> | <b>2,33</b> | <b>21,0</b> | <b>37,8</b> | <b>15,1</b> | <b>0,9</b> |

**ЧЕТВЕРГ**

табл. 6 стр. 136, Хим. Состав и  
калорийность российских продуктов  
питания Дели + 2012

|                      |            |             |            |            |             |              |            |              |            |            |             |             |            |            |
|----------------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|
| Праник               | 30         |             | 3,60       | 1,77       | 22,5        | 109,8        | 0,02       |              |            | 0,72       | 3,3         | 15          | 2,7        | 0,24       |
| Напиток из шиповника | 200        |             | 0,68       | 0,28       | 20,76       | 88,20        | 0,01       | 100,00       |            | 0,76       | 21,34       | 3,44        | 3,44       | 0,63       |
| <b>Итого:</b>        | <b>230</b> | <b>8,30</b> | <b>4,3</b> | <b>2,1</b> | <b>43,3</b> | <b>198,0</b> | <b>0,0</b> | <b>100,0</b> | <b>0,0</b> | <b>1,5</b> | <b>24,6</b> | <b>18,4</b> | <b>6,1</b> | <b>0,9</b> |

**ПЯТНИЦА**

|                     |            |             |            |            |             |              |            |            |             |            |             |             |            |            |
|---------------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|
| Булгурброд с маслом | 30/10      |             | 2,33       | 8,12       | 15,6        | 144,6        | 0,03       |            | 40,0        |            | 6,9         | 21          | 3,9        | 0,38       |
| Чай с повидлом      | 180/20     |             | 0,13       | 0,04       | 1,90        | 8,20         |            | 0,02       |             |            | 13,90       | 4,60        | 1,40       | 0,56       |
| <b>Итого:</b>       | <b>240</b> | <b>8,30</b> | <b>2,5</b> | <b>8,2</b> | <b>17,5</b> | <b>152,8</b> | <b>0,0</b> | <b>0,0</b> | <b>40,0</b> | <b>0,0</b> | <b>20,8</b> | <b>25,6</b> | <b>5,3</b> | <b>0,9</b> |

**СУББОТА**

табл. 6 стр. 136, Хим. Состав и  
калорийность российских продуктов  
питания Дели + 2012

|               |             |             |              |              |               |                |             |               |              |             |               |               |              |             |
|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Печенье       | 30          |             | 2,25         | 2,94         | 22,3          | 125,1          |             |               | 5,0          |             | 14,5          | 45            | 10           | 1,05        |
| Чай с сахаром | 190/10      |             | 0,07         | 0,02         | 10,00         | 40,00          |             | 0,03          |              |             | 11,10         | 2,80          | 1,40         | 0,28        |
| <b>Итого:</b> | <b>230</b>  | <b>8,30</b> | <b>2,3</b>   | <b>3,0</b>   | <b>32,3</b>   | <b>165,1</b>   | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>    | <b>5,0</b>   | <b>0,0</b>  | <b>25,6</b>   | <b>47,8</b>   | <b>11,4</b>  | <b>1,3</b>  |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>1410</b> |             | <b>19,11</b> | <b>26,75</b> | <b>178,55</b> | <b>1022,07</b> | <b>0,16</b> | <b>103,68</b> | <b>53,50</b> | <b>5,75</b> | <b>155,32</b> | <b>215,23</b> | <b>69,30</b> | <b>6,31</b> |

**ООО "АБК - Пэймент"**  
Примерное циклическое меню на сумму дотации для учащихся общеобразовательных учреждений

**2 - я неделя**

| № Стор. реч. На прогн. для обуч. Во всех образц. Учрежд. Дели + 2017  | Наименование блюд        | Выход,г   | Стоимость, руб. | Белки,г | Жиры,г | Угл.-ды,г | ЭЦКкал  | В1,мг | С,мг   | А,мг   | Е,мг  | Са     | Р      | Mg     | Fe    |
|---|--------------------------|-----------|-----------------|---------|--------|-----------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
|   |                          |           |                 |         |        |           |         |       |        |        |       |        |        |        |       |
| табл. 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012<br>376/2017                             | Вафли                    | 30        |                 | 3,30    | 4,25   | 9,0       | 49,07   | 0,02  | 0,04   | 1,5    | 1,425 | 2,25   | 12,75  | 1,5    | 0,15  |
|   | Чай с сахаром и яблоками | 180/10/10 |                 | 0,11    | 0,06   | 10,97     | 44,66   | 0,01  | 1,02   | 1,50   | 1,43  | 12,89  | 4,13   | 2,49   | 0,53  |
|   | Итого:                   | 230       |                 | 8,30    | 3,41   | 4,31      | 20,00   | 93,73 | 0,02   | 1,06   | 1,50  | 1,43   | 15,14  | 16,88  | 3,99  |
| ВТОРНИК   |                          |           |                 |         |        |           |         |       |        |        |       |        |        |        |       |
| промышленного производства<br>377/2017  | Булочка                  | 50        |                 | 3,64    | 6,26   | 22,0      | 159     | 0,06  |        | 2,0    | 2,33  | 9,9    | 35,0   | 13,7   | 0,65  |
|   | Чай с сахаром и лимоном  | 185/10/5  |                 | 0,13    | 0,02   | 10,20     | 40,20   |       | 2,83   |        | 0,01  | 14,05  | 4,40   | 2,40   | 0,34  |
|   | Итого:                   | 250       |                 | 8,30    | 3,8    | 6,3       | 32,2    | 199,2 | 0,1    | 2,8    | 2,0   | 2,3    | 24,0   | 39,4   | 16,1  |
| СРЕДА   |                          |           |                 |         |        |           |         |       |        |        |       |        |        |        |       |
| табл. 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012<br>375, 376/2017                        | Печенье                  | 30        |                 | 2,25    | 2,94   | 22,3      | 125,1   |       |        | 5,0    |       | 14,5   | 45     | 10     | 1,05  |
|   | Чай с сахаром            | 190/10    |                 | 0,07    | 0,02   | 10,00     | 40,00   |       | 0,03   |        |       | 11,10  | 2,80   | 1,40   | 0,28  |
|   | Итого:                   | 230       |                 | 8,30    | 2,3    | 3,0       | 32,3    | 165,1 | 0,0    | 0,0    | 5,0   | 0,0    | 25,6   | 47,8   | 11,4  |
| ЧЕТВЕРГ   |                          |           |                 |         |        |           |         |       |        |        |       |        |        |        |       |
| табл. 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012<br>Дат.проработки ТК №640 от 23.12.2020 | Пряник                   | 30        |                 | 3,60    | 1,77   | 22,5      | 109,8   | 0,02  |        |        | 0,72  | 3,3    | 15     | 2,7    | 0,24  |
|   | Напиток из изюма         | 200       |                 | 0,35    | 0,08   | 9,85      | 82,20   | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,08  | 20,32  | 19,36  | 8,12   | 0,45  |
|   | Итого:                   | 230       |                 | 8,30    | 3,9    | 1,8       | 32,4    | 192,0 | 0,0    | 0,0    | 0,0   | 0,8    | 23,6   | 34,4   | 10,8  |
| ПЯТНИЦА   |                          |           |                 |         |        |           |         |       |        |        |       |        |        |        |       |
| №1/2017   | Батон с маслом           | 30/10     |                 | 2,33    | 8,12   | 15,6      | 144,6   | 0,03  |        | 40,0   |       | 6,9    | 21     | 3,9    | 0,38  |
|   | Чай с сахаром и яблоками | 180/10/10 |                 | 0,11    | 0,06   | 10,97     | 44,66   | 0,01  | 1,02   |        |       | 12,89  | 4,13   | 2,49   | 0,53  |
|   | Итого:                   | 240       |                 | 8,30    | 2,4    | 8,2       | 26,5    | 189,3 | 0,0    | 1,0    | 40,0  | 0,0    | 19,8   | 25,1   | 6,4   |
| СУББОТА   |                          |           |                 |         |        |           |         |       |        |        |       |        |        |        |       |
| табл. 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012<br>344/2017                             | Печенье                  | 30        |                 | 2,25    | 2,94   | 22,3      | 125,1   |       |        | 5,0    |       | 14,5   | 45     | 10     | 1,05  |
|   | Компот из сухофруктов    | 200       |                 | 0,66    | 0,09   | 12,01     | 92,80   | 0,02  | 0,73   | 0,00   | 0,51  | 32,48  | 23,44  | 17,46  | 0,70  |
|   | Итого:                   | 230       |                 | 8,30    | 2,9    | 3,0       | 34,3    | 217,9 | 0,0    | 0,7    | 5,0   | 0,5    | 47,0   | 68,4   | 27,5  |
| ИТОГО за 12 дней  |                          |           |                 |         |        |           |         |       |        |        |       |        |        |        |       |
| Итого в среднем на 1 учащегося в день   |                          |           |                 |         |        |           |         |       |        |        |       |        |        |        |       |
|   |                          | 1410      |                 | 18,80   | 26,61  | 177,68    | 1057,19 | 0,18  | 5,67   | 53,50  | 5,07  | 155,08 | 232,01 | 76,16  | 6,35  |
|   |                          | 2820      |                 | 37,91   | 53,36  | 356,23    | 2079,26 | 0,34  | 109,34 | 107,00 | 10,82 | 310,40 | 447,24 | 145,46 | 12,66 |
|   |                          | 235       |                 | 3,16    | 4,45   | 29,69     | 173,27  | 0,03  | 9,11   | 8,92   | 0,90  | 25,87  | 37,27  | 12,12  | 1,05  |