

Согласовано  
Руководитель дошкольного общеобразовательного учреждения



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



## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

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

**1 - я неделя**

| № Сборки рецептур  | Наименование блюда            | Выход, г                        | Стоимость, руб. | Белки, г    | Жиры, г      | Углеб., г    | Эквивалент сахара, г | Вит. А, мг    | Смг         | Амг         | Емг         | Са          | Р             | Mg            | Fe           |               |
|--|-------------------------------|---------------------------------|-----------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
|  |                               |                                 |                 |             |              |              |                      |               |             |             |             |             |               |               |              | Калории, ккал |
| № 349 Сбор. рец. На про-но для об-уч. Во всех обра-з.учреж-д-иях 2017    | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b><br>Печенье | 20                              |                 | 1,46        | 2,50         | 8,8          | 63,6                 | 0,024         | 0           | 0,8         | 0,932       | 3,96        | 14            | 5,48          | 0,26         |               |
|  |                               | 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         |               |
|  |                               | <b>Итого:</b>                   | <b>220</b>      | <b>9,20</b> | <b>2,12</b>  | <b>2,59</b>  | <b>40,81</b>         | <b>196,40</b> | <b>0,04</b> | <b>0,73</b> | <b>0,80</b> | <b>1,44</b> | <b>36,44</b>  | <b>37,44</b>  | <b>22,94</b> | <b>0,96</b>   |
|  |                               | <b>ВТОРНИК</b>                  |                 |             |              |              |                      |               |             |             |             |             |               |               |              |               |
| № 377 Сбор рец. На про-но для об-уч. Во всех обра-з.учреж-д-иях 2017     | Варфли                        | 20                              |                 | 4,92        | 6,96         | 3,3          | 73,375               | 0             | 0           | 1,0         | 0,95        | 1,5         | 8,5           | 1             | 0,855        |               |
|  |                               | 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         |               |
|  |                               | <b>Итого:</b>                   | <b>220</b>      | <b>9,20</b> | <b>5,0</b>   | <b>7,0</b>   | <b>13,4</b>          | <b>115,1</b>  | <b>0,0</b>  | <b>2,0</b>  | <b>1,0</b>  | <b>1,0</b>  | <b>14,5</b>   | <b>12,4</b>   | <b>3,0</b>   | <b>1,2</b>    |
|  |                               | <b>СРЕДА</b>                    |                 |             |              |              |                      |               |             |             |             |             |               |               |              |               |
| № 375,376 Сбор рец. На про-но для об-уч. Во всех обра-з.учреж-д-иях 2017 | Пряники                       | 35                              |                 | 2,07        | 1,65         | 26,3         | 128,1                | 0,03          | 0,0         | 0,0         | 0,84        | 3,9         | 17,5          | 3,2           | 0,28         |               |
|  |                               | 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         |               |
|  |                               | <b>Итого:</b>                   | <b>235</b>      | <b>9,20</b> | <b>2,1</b>   | <b>1,7</b>   | <b>36,3</b>          | <b>168,1</b>  | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>  | <b>0,8</b>  | <b>14,8</b>   | <b>20,3</b>   | <b>4,6</b>   | <b>0,5</b>    |
|  |                               | <b>ЧЕТВЕР</b>                   |                 |             |              |              |                      |               |             |             |             |             |               |               |              |               |
| № 342 Сбор рец. На про-но для об-уч. Во всех обра-з.учреж-д-иях 2017     | Булочка "Школьная"            | 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         |               |
|  |                               | 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         |               |
|  |                               | <b>Итого:</b>                   | <b>250</b>      | <b>9,20</b> | <b>4,3</b>   | <b>1,8</b>   | <b>50,3</b>          | <b>235,4</b>  | <b>0,1</b>  | <b>0,9</b>  | <b>0,0</b>  | <b>1,2</b>  | <b>25,4</b>   | <b>42,8</b>   | <b>21,3</b>  | <b>1,7</b>    |
|  |                               | <b>ПЯТНИЦА</b>                  |                 |             |              |              |                      |               |             |             |             |             |               |               |              |               |
| № 375,376 Сбор рец. На про-но для об-уч. Во всех обра-з.учреж-д-иях 2017 | Печенье (крекер)              | 30                              |                 | 2,25        | 2,94         | 22,3         | 125,1                | 0,024         | 0           | 3,0         | 1,05        | 8,7         | 27            | 6             | 0,63         |               |
|  |                               | 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         |               |
|  |                               | <b>Итого:</b>                   | <b>230</b>      | <b>9,20</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>3,0</b>  | <b>1,1</b>  | <b>19,7</b>   | <b>29,8</b>   | <b>7,4</b>   | <b>0,9</b>    |
|  |                               | <b>СУББОТА</b>                  |                 |             |              |              |                      |               |             |             |             |             |               |               |              |               |
| № 375,376 Сбор рец. На про-но для об-уч. Во всех обра-з.учреж-д-иях 2017 | Печенье                       | 20                              |                 | 1,46        | 2,50         | 8,8          | 63,6                 | 0,024         | 0           | 0,8         | 0,932       | 3,96        | 14            | 5,48          | 0,26         |               |
|  |                               | 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         |               |
|  |                               | <b>Итого:</b>                   | <b>220</b>      | <b>9,20</b> | <b>1,5</b>   | <b>2,5</b>   | <b>18,8</b>          | <b>103,6</b>  | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>  | <b>0,8</b>  | <b>0,9</b>  | <b>14,9</b>   | <b>16,8</b>   | <b>6,9</b>   | <b>0,5</b>    |
|  |                               | <b>Итого за 6 дней 1 недели</b> | <b>1375</b>     |             | <b>17,48</b> | <b>18,48</b> | <b>191,93</b>        | <b>983,71</b> | <b>0,21</b> | <b>3,75</b> | <b>5,60</b> | <b>6,40</b> | <b>125,68</b> | <b>159,56</b> | <b>66,08</b> | <b>5,76</b>   |

## 2 - я неделя

| Наименование блюд   | Выход,г   | Стоимость, руб. | Белки,г | Жиры,г | Угл-ды,г | Эквивал | Вит.г | Смг   | Амгг  | Емг   | Са     | P      | Mг     | Fe    |
|---|-----------|-----------------|---------|--------|----------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>  |           |                 |         |        |          |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
| №16 стр.136.Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Делит + 2012 | 30        |                 | 3,21    | 0,36   | 21,4     | 101,7   | 0,045 | 0     | 0,0   | 0,48  | 7,2    | 27,3   | 5,4    | 0,48  |
| Сушки   |           |                 |         |        |          |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
| №375.376 Сбор рец. На провоз для общ. Во всех общ.учреж.-Делит 2017               | 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  |
| Чай с сахаром с яблоком   |           |                 |         |        |          |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
| Итого:  | 230       | 9,20            | 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>  |           |                 |         |        |          |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
| №16 стр.136.Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Делит + 2012 | 20        |                 | 1,46    | 2,50   | 8,8      | 63,6    | 0,024 | 0     | 0,8   | 0,932 | 3,96   | 14     | 5,48   | 0,26  |
| Печенье   |           |                 |         |        |          |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
| №375.376 Сбор рец. На провоз для общ. Во всех общ.учреж.-Делит 2017               | 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  |
| Чай "Вытавленный с шиповником"  |           |                 |         |        |          |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
| Итого:  | 220       | 9,20            | 1,7     | 2,6    | 21,2     | 117,8   | 0,0   | 50,0  | 0,8   | 1,1   | 17,8   | 17,7   | 7,7    | 0,7   |
| <b>СРЕДА</b>  |           |                 |         |        |          |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
| №16 стр.136.Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Делит + 2012 | 35        |                 | 2,07    | 1,65   | 26,3     | 128,1   | 0,03  | 0,0   | 0,0   | 0,84  | 3,9    | 17,5   | 3,2    | 0,28  |
| Пряники   |           |                 |         |        |          |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
| №375.376 Сбор рец. На провоз для общ. Во всех общ.учреж.-Делит 2017               | 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  |
| Чай с сахаром   |           |                 |         |        |          |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
| Итого:  | 235       | 9,20            | 2,1     | 1,7    | 36,3     | 168,1   | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,8   | 14,8   | 20,3   | 4,6    | 0,5   |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>  |           |                 |         |        |          |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
| №344 Сбор рец. На провоз для общ. Во всех общ.учреж.-Делит 2017                   | 50        |                 | 3,64    | 6,26   | 22,0     | 159     | 0,06  | 0     | 2,0   | 2,33  | 9,9    | 35     | 13,7   | 0,65  |
| Булочка "Домашняя"  |           |                 |         |        |          |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
| №344 Сбор рец. На провоз для общ. Во всех общ.учреж.-Делит 2017                   | 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  |
| Напиток из свежих фруктов   |           |                 |         |        |          |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
| Итого:  | 250       | 9,20            | 3,8     | 6,4    | 49,8     | 273,6   | 0,1   | 0,9   | 2,0   | 2,4   | 24,1   | 39,4   | 18,8   | 1,6   |
| <b>ПЯТНИЦА</b>  |           |                 |         |        |          |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
| №16 стр.136.Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Делит + 2012 | 20        |                 | 1,46    | 2,50   | 8,8      | 63,6    | 0,024 | 0     | 0,8   | 0,932 | 3,96   | 14     | 5,48   | 0,26  |
| Печенье   |           |                 |         |        |          |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
| №375.376 Сбор рец. На провоз для общ. Во всех общ.учреж.-Делит 2017               | 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  |
| Чай с сахаром с яблоком   |           |                 |         |        |          |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
| Итого:  | 220       | 9,20            | 1,6     | 2,6    | 19,8     | 108,3   | 0,0   | 1,0   | 0,8   | 1,0   | 16,5   | 17,9   | 7,8    | 0,7   |
| <b>СУББОТА</b>  |           |                 |         |        |          |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
| №16 стр.136.Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Делит + 2012 | 30        |                 | 2,25    | 2,94   | 22,3     | 125,1   | 0,024 | 0     | 3,0   | 1,05  | 8,7    | 27     | 6      | 0,63  |
| Печенье (крекер)  |           |                 |         |        |          |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
| №375.376 Сбор рец. На провоз для общ. Во всех общ.учреж.-Делит 2017               | 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  |
| Чай с сахаром   |           |                 |         |        |          |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
| Итого:  | 230       | 9,20            | 2,3     | 3,0    | 32,3     | 165,1   | 0,0   | 0,0   | 3,0   | 1,1   | 19,7   | 29,8   | 7,4    | 0,9   |
| <b>ИТОГО за 6 дней 2 недели</b>   |           |                 |         |        |          |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
|   | 1385      |                 | 14,85   | 16,62  | 191,81   | 979,30  | 0,23  | 53,05 | 6,60  | 6,87  | 112,55 | 156,25 | 54,00  | 5,41  |
| <b>ИТОГО за 12 дней</b>   |           |                 |         |        |          |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
|   | 2760      |                 | 32,33   | 35,10  | 383,74   | 1963,01 | 0,44  | 56,80 | 12,20 | 13,28 | 238,23 | 315,81 | 120,08 | 11,17 |
| <b>Итого в среднем на 1 учащегося в день</b>                                      |           |                 |         |        |          |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
|   | 230       |                 | 2,69    | 2,93   | 31,98    | 163,58  | 0,04  | 4,73  | 1,02  | 1,11  | 19,85  | 26,32  | 10,01  | 0,93  |