

Согласовано  
Руководитель дошкольного общеобразовательного учреждения



## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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



Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Примент"  
Р.Р. Рамагуллин

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

1 - я неделя		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦккал	В1,мг	С1мг	Амкг	Е1мг	Са	Р	Мг	Fe	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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		
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		
<b>Итого:</b>	<b>220</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>															
табл 10 стр.202,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012															
Вафли	20	4,92	6,96	3,26	73,38	0,00	0,00	1,00	0,95	1,50	8,50	1,00	0,86		
Чай с сахаром и лимоном	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>5,03</b>	<b>6,98</b>	<b>13,42</b>	<b>115,08</b>	<b>0,00</b>	<b>2,03</b>	<b>1,00</b>	<b>0,96</b>	<b>14,45</b>	<b>12,40</b>	<b>3,00</b>	<b>1,15</b>		
<b>СРЕДА</b>															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012															
Пранники	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	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>2,14</b>	<b>1,67</b>	<b>36,26</b>	<b>168,10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,84</b>	<b>14,80</b>	<b>20,30</b>	<b>4,55</b>	<b>0,55</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012															
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		
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		
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4,34</b>	<b>1,76</b>	<b>50,31</b>	<b>235,43</b>	<b>0,09</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>1,18</b>	<b>25,43</b>	<b>42,82</b>	<b>21,31</b>	<b>1,69</b>		
<b>ПЯТНИЦА</b>															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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		
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		
<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>2,32</b>	<b>2,96</b>	<b>32,33</b>	<b>165,10</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>3,00</b>	<b>1,05</b>	<b>19,65</b>	<b>29,80</b>	<b>7,40</b>	<b>0,90</b>		
<b>СУББОТА</b>															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012															
Пранники	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	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>2,14</b>	<b>1,67</b>	<b>36,26</b>	<b>168,10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,84</b>	<b>14,80</b>	<b>20,30</b>	<b>4,55</b>	<b>0,55</b>		
<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ</b>															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012															
Итого:	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

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

375.376/2017

Сушки  
Чай с сахаром с яблоком  
Итого:

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

375.376/2017

Печенье  
Чай "Витаминный с шиповником"  
Итого:

СРЕДА

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

375.376/2017

Пряники  
Чай с сахаром  
Итого:

ЧЕТВЕРГ

ТТК

344/2017

Булочка "Домашняя"  
Компот из урюка  
Итого:

ПЯТНИЦА

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

ТТК

Печенье  
Чай с сахаром с яблоком  
Итого:

СУББОТА

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

375.376/2017

Печенье (крекер)  
Чай с сахаром  
Итого:

Итого за 12 дней  
Итого в среднем на 1 учащегося в день

	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦккал	В1,мг	С1мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мг	Fe
Сушки	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
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
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	17,76	17,65	7,73	0,66
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
Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,06	0,00	2,00	2,33	9,90	35,00	13,70	0,65
Компот из урюка	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	3,80	6,42	49,84	273,60	0,07	0,90	2,00	2,41	24,08	39,40	18,84	1,60
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
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
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
Итого за 12 дней	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
Итого в среднем на 1 учащегося в день	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