



Согласовано

Руководитель дошкольного общеобразовательного учреждения

*[Handwritten signature]*

Разработано и утверждено  
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

*[Handwritten signature]*  
Э.Р.Харламова



## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

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

| I - я неделя                                                                        |                                 |             |                |              |              |               |               |             |             |             |             |               |               |              |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Сборника рецептов                                                                   | Наименование блюд               | Выход,г     | Стоимость,руб. | Белки,г      | Жиры,г       | Угл-ды,г      | ЭЦ,ккал       | В1,мг       | С,мг        | А,мкг       | Е,мг        | Са            | Р             | Mg           | Fe          |
|                                                                                     | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>              |             |                |              |              |               |               |             |             |             |             |               |               |              |             |
| табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012  | Печенье                         | 20          |                | 1,46         | 2,50         | 8,8           | 63,6          | 0,024       | 0           | 0,8         | 0,932       | 3,96          | 14            | 5,48         | 0,26        |
| № 349 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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        |
|                                                                                     | <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>                  |             |                |              |              |               |               |             |             |             |             |               |               |              |             |
| табл 10 стр.202,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012 | Вафли                           | 20          |                | 4,92         | 6,96         | 3,3           | 73,375        | 0           | 0           | 1,0         | 0,95        | 1,5           | 8,5           | 1            | 0,855       |
| № 377 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017                  | 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>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>                    |             |                |              |              |               |               |             |             |             |             |               |               |              |             |
| табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012  | 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        |
| № 375,376 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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        |
|                                                                                     | <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>ЧЕТВЕРГ</b>                  |             |                |              |              |               |               |             |             |             |             |               |               |              |             |
| ТТК                                                                                 | 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        |
| № 342 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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        |
|                                                                                     | <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>                  |             |                |              |              |               |               |             |             |             |             |               |               |              |             |
| табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012  | Печенье (крекер)                | 30          |                | 2,25         | 2,94         | 22,3          | 125,1         | 0,024       | 0           | 3,0         | 1,05        | 8,7           | 27            | 6            | 0,63        |
| № 375,376 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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        |
|                                                                                     | <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>                  |             |                |              |              |               |               |             |             |             |             |               |               |              |             |
| табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012  | Печенье                         | 20          |                | 1,46         | 2,50         | 8,8           | 63,6          | 0,024       | 0           | 0,8         | 0,932       | 3,96          | 14            | 5,48         | 0,26        |
| № 375,376 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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        |
|                                                                                     | <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      | ЭЦ,ккал        | В1,мг       | С,мг         | А,мкг        | Е,мг         | Са            | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                                                                 |                                              |             |                 |              |              |               |                |             |              |              |              |               |               |               |              |
| табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012 | Сушки                                        | 30          |                 | 3,21         | 0,36         | 21,4          | 101,7          | 0,045       | 0            | 0,0          | 0,48         | 7,2           | 27,3          | 5,4           | 0,48         |
| ГТК                                                                                | 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         |
|                                                                                    | <b>Итого:</b>                                | <b>230</b>  | <b>9,20</b>     | <b>3,32</b>  | <b>0,42</b>  | <b>32,35</b>  | <b>146,40</b>  | <b>0,05</b> | <b>1,03</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,50</b>  | <b>19,75</b>  | <b>31,20</b>  | <b>7,70</b>   | <b>0,97</b>  |
| <b>ВТОРНИК</b>                                                                     |                                              |             |                 |              |              |               |                |             |              |              |              |               |               |               |              |
| табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012 | Печенье                                      | 20          |                 | 1,46         | 2,50         | 8,8           | 63,6           | 0,024       | 0            | 0,8          | 0,932        | 3,96          | 14            | 5,48          | 0,26         |
| ТТК                                                                                | 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         |
|                                                                                    | <b>Итого:</b>                                | <b>220</b>  | <b>9,20</b>     | <b>1,7</b>   | <b>2,6</b>   | <b>21,2</b>   | <b>117,8</b>   | <b>0,0</b>  | <b>50,0</b>  | <b>0,8</b>   | <b>1,1</b>   | <b>17,8</b>   | <b>17,7</b>   | <b>7,7</b>    | <b>0,7</b>   |
| <b>СРЕДА</b>                                                                       |                                              |             |                 |              |              |               |                |             |              |              |              |               |               |               |              |
| табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012 | 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         |
| № 375,376 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017             | 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         |
|                                                                                    | <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>ЧЕТВЕРГ</b>                                                                     |                                              |             |                 |              |              |               |                |             |              |              |              |               |               |               |              |
| ГТК                                                                                | Булочка "Домашняя"                           | 50          |                 | 3,64         | 6,26         | 22,0          | 159            | 0,06        | 0            | 2,0          | 2,33         | 9,9           | 35            | 13,7          | 0,65         |
| № 344 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017                 | Напиток из свежих фруктов                    | 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>3,8</b>   | <b>6,4</b>   | <b>49,8</b>   | <b>273,6</b>   | <b>0,1</b>  | <b>0,9</b>   | <b>2,0</b>   | <b>2,4</b>   | <b>24,1</b>   | <b>39,4</b>   | <b>18,8</b>   | <b>1,6</b>   |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                                                                     |                                              |             |                 |              |              |               |                |             |              |              |              |               |               |               |              |
| табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012 | Печенье                                      | 20          |                 | 1,46         | 2,50         | 8,8           | 63,6           | 0,024       | 0            | 0,8          | 0,932        | 3,96          | 14            | 5,48          | 0,26         |
| ГТК                                                                                | 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         |
|                                                                                    | <b>Итого:</b>                                | <b>220</b>  | <b>9,20</b>     | <b>1,6</b>   | <b>2,6</b>   | <b>19,8</b>   | <b>108,3</b>   | <b>0,0</b>  | <b>1,0</b>   | <b>0,8</b>   | <b>1,0</b>   | <b>16,5</b>   | <b>17,9</b>   | <b>7,8</b>    | <b>0,7</b>   |
| <b>СУББОТА</b>                                                                     |                                              |             |                 |              |              |               |                |             |              |              |              |               |               |               |              |
| табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012 | Печенье (крекер)                             | 30          |                 | 2,25         | 2,94         | 22,3          | 125,1          | 0,024       | 0            | 3,0          | 1,05         | 8,7           | 27            | 6             | 0,63         |
| № 375,376 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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         |
|                                                                                    | <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>ИТОГО за 6 дней 2 недели</b>              | <b>1385</b> |                 | <b>14,85</b> | <b>16,62</b> | <b>191,81</b> | <b>979,30</b>  | <b>0,23</b> | <b>53,05</b> | <b>6,60</b>  | <b>6,87</b>  | <b>112,55</b> | <b>156,25</b> | <b>54,00</b>  | <b>5,41</b>  |
|                                                                                    | <b>ИТОГО за 12 дней</b>                      | <b>2760</b> |                 | <b>32,33</b> | <b>35,10</b> | <b>383,74</b> | <b>1963,01</b> | <b>0,44</b> | <b>56,80</b> | <b>12,20</b> | <b>13,28</b> | <b>238,23</b> | <b>315,81</b> | <b>120,08</b> | <b>11,17</b> |
|                                                                                    | <b>Итого в среднем на 1 учащегося в день</b> | <b>230</b>  |                 | <b>2,69</b>  | <b>2,93</b>  | <b>31,98</b>  | <b>163,58</b>  | <b>0,04</b> | <b>4,73</b>  | <b>1,02</b>  | <b>1,11</b>  | <b>19,85</b>  | <b>26,32</b>  | <b>10,01</b>  | <b>0,93</b>  |