



1. Тип Хартмана

Руководитель дошкольного образовательного учреждения

Ex.



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания учащихся старших классов (5-11 кл.) в образовательных учреждениях РТ на сумму дотации (10,30 руб)

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

- Я НЕДЕЛИ															
№ Сборника рецептов	Наименование блюда	Выход, руб.	Стоимость, руб.	Белок, г	Жир, г	Угл-воды, г	Энергетическая ценность, кДж/ккал	Вит. В1, мг	Сахар, г	Аминокислоты, г	Белок, г	Соль, г	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
ПОНЕДЕЛЬНИК															
табл. 6 стр. 134-135. Состав и калорийность рациона питания (по рецептам) - 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
№ 171, 176. Сбор рецептов на период для обучающихся. Во всех блюдах - 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:	220	10,30	1,53	2,52	18,81	103,60	0,02	0,03	0,80	0,93	14,91	16,80	6,88	0,53
ВТОРНИК															
табл. 10 стр. 140-141. Состав и калорийность рациона питания (по рецептам) - 2012	Вафли	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
№ 177. Сбор рецептов на период для обучающихся. Во всех блюдах - 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
	Итого:	220	10,30	5,0	7,0	13,4	115,1	0,0	2,0	1,0	1,0	14,5	12,4	3,0	1,2
СРЕДА															
табл. 6 стр. 134-135. Состав и калорийность рациона питания (по рецептам) - 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 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	10,30	1,6	2,6	19,8	108,3	0,0	1,0	0,8	1,0	16,5	17,9	7,8	0,7
ЧЕТВЕРГ															
табл. 10 стр. 140-141. Состав и калорийность рациона питания (по рецептам) - 2012	Вафли	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
№ 175, 176. Сбор рецептов на период для обучающихся. Во всех блюдах - 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:	250	10,30	5,0	7,0	13,3	113,4	0,0	0,0	1,0	1,0	12,5	11,3	2,4	1,1
ПЯТНИЦА															
табл. 6 стр. 134-135. Состав и калорийность рациона питания (по рецептам) - 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
№ 149. Сбор рецептов на период для обучающихся. Во всех блюдах - 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:	230	10,30	2,9	3,0	54,3	257,9	0,0	0,7	3,0	1,6	41,2	50,4	23,5	1,3
СУББОТА															
табл. 6 стр. 134-135. Состав и калорийность рациона питания (по рецептам) - 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
№ 177. Сбор рецептов на период для обучающихся. Во всех блюдах - 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
	Итого:	220	10,30	1,6	2,5	19,0	105,3	0,0	2,0	0,8	0,9	16,9	17,9	7,5	0,6
	ИТОГО за 6 дней 1 недели	1360		17,60	24,59	138,57	803,55	0,12	5,88	7,40	6,29	116,41	126,74	51,00	5,42

2 - я неделя

Наименование блюда	Выход	Сумма, руб.	Белок	Жиры	Угле-ды	Щелок	Вит	Сит	Амиг	Е,кг	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ 10 стр. 134, 135. Салат и заправка растительных продуктов Питание Дитя + 2012	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
№ 349 Стор. рас. На про-мо для об-ч. По все-об-р. упр-д. Дитя 2017	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	10,30	5,58	7,05	35,27	206,18	0,02	0,73	1,00	1,46	33,98	31,94	18,46	1,55
ВТОРНИК														
№ 6 стр. 134, 135. Салат и заправка растительных продуктов Питание Дитя + 2012	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
№ 373, 374 Стор. рас. На про-мо для об-ч. По все-об-р. упр-д. Дитя 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
Итого:	220	10,30	1,5	2,5	18,8	103,6	0,0	0,0	0,8	0,9	14,9	16,8	6,9	0,5
СРЕДА														
№ 6 стр. 134, 135. Салат и заправка растительных продуктов Питание Дитя + 2012	30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
№ 377 Стор. рас. На про-мо для об-ч. По все-об-р. упр-д. Дитя 2017	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	10,30	2,4	3,0	32,5	166,8	0,0	2,0	3,0	1,1	21,7	30,9	8,0	0,9
ЧЕТВЕРГ														
№ 6 стр. 134, 135. Салат и заправка растительных продуктов Питание Дитя + 2012	30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
№ 349 Стор. рас. На про-мо для об-ч. По все-об-р. упр-д. Дитя 2017	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:	250	10,30	2,9	3,0	54,3	257,9	0,0	0,7	3,0	1,6	41,2	50,4	23,5	1,3
ПЯТИЦА														
№ 6 стр. 134, 135. Салат и заправка растительных продуктов Питание Дитя + 2012	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
№ 142 Стор. рас. На про-мо для об-ч. По все-об-р. упр-д. Дитя 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
Итого:	220	10,30	1,6	2,7	36,7	178,2	0,0	0,9	0,8	1,0	18,1	18,4	10,6	1,2
СУББОТА														
№ 6 стр. 134, 135. Салат и заправка растительных продуктов Питание Дитя + 2012	30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
№ 377 Стор. рас. На про-мо для об-ч. По все-об-р. упр-д. Дитя 2017	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	10,30	2,4	3,0	32,5	166,8	0,0	2,0	3,0	1,1	21,7	30,9	8,0	0,9
ИТОГО за 6 дней 2 недели	1370		16,37	21,19	210,05	1079,48	0,17	6,44	11,60	7,08	151,51	179,38	75,42	6,47
ИТОГО за 12 дней	2730		33,97	45,78	348,63	1883,03	0,29	12,32	19,00	13,37	267,92	306,12	126,42	11,89
Итого в среднем на 1 учащегося в день	228		2,83	3,81	29,05	156,92	0,02	1,03	1,58	1,11	22,33	25,51	10,54	0,99