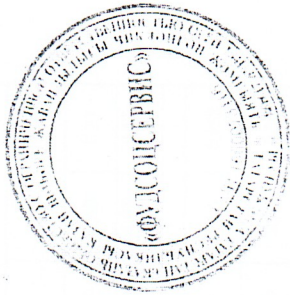


Согласовано
Руководитель циклического общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р. Харламова

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

I - я неделя															
№ Сборника рецептур	Наименование блюда	Выход,г	Стоимость, руб.	Белок,г	Жир,г	Угле-вод,г	Эн-кал,к	Вит,г	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делн + 2012 № 375,376 Сбор рец. На про-но для обуч. Во всех образ-уеж-Делн 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
	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 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делн + 2012 № 377 Сбор рец. На про-но для обуч. Во всех образ-уеж-Делн 2017	Вафли	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
	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.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делн + 2012 ТТК	Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	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	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
ЧЕТВЕР															
Табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делн + 2012 № 375,376 Сбор рец. На про-но для обуч. Во всех образ-уеж-Делн 2017	Вафли	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
	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.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делн + 2012 № 349 Сбор рец. На про-но для обуч. Во всех образ-уеж-Делн 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
	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.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делн + 2012 № 377 Сбор рец. На про-но для обуч. Во всех образ-уеж-Делн 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
	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 блюд	Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Э.Кал,ккал	Вит.В,мг	Самг	А.мкг	Е.мг	Са,г	Р,г	Mg,г	Fe,г
	ПОНЕДЕЛЬНИК														
табл 10 стр.202.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деян + 2012	Вафли	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
№ 349 Сбор реч. На про-ано для обуч. Во всех образ-учреж-Деян 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:	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														
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деян + 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 реч. На про-ано для обуч. Во всех образ-учреж-Деян 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	1,5	2,5	18,8	103,6	0,0	0,0	0,8	0,9	14,9	16,8	6,9	0,5
	СРЕДА														
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деян + 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
№ 377 Сбор реч. На про-ано для обуч. Во всех образ-учреж-Деян 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:	230	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														
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деян + 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
№ 349 Сбор реч. На про-ано для обуч. Во всех образ-учреж-Деян 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:	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
	ПЯТНИЦА														
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деян + 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
№ 342 Сбор реч. На про-ано для обуч. Во всех образ-учреж-Деян 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
	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														
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деян + 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
№ 377 Сбор реч. На про-ано для обуч. Во всех образ-учреж-Деян 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:	230	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														
	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