

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся старших классов (5-11 классов)
общеобразовательных учреждений Республики Татарстан
(на сумму лотации 8,80 рублей)

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Тэймент"
Р.Р. Рахматуллин



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

1 - я неделя

№ Сборника рецептов	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость, руб.	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	ЗКкал	В1,мг	С1,мг	А1,мг	Е1,мг	Са	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
табл. в стр. 138, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Данил * 2012															
377/2017	Печенье	30		0,22	0,28	2,19	12,21	0,00	0,00	0,00	0,11	0,78	2,52	0,90	0,04
	Чай с сахаром и лимонном	185/10/5		0,13	0,02	10,21	42,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,35
	Итого:	230	8,80	0,35	0,30	12,40	54,21	0,00	2,83	0,00	0,12	14,83	6,92	3,30	0,39
ВТОРНИК															
482/2017	Булочка "Дорожечка"	50		3,39	6,98	21,1	160,5	0,06	0,0	0,0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,60
375,376/2017	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
	Итого:	250	8,80	3,5	7,0	31,1	200,5	0,1	0,0	0,0	2,6	20,3	34,9	14,5	0,9
СРЕДА															
482/2017	Пирожок с повидлом	75		4,38	4,69	43,46	233,75	0,06	0,04	35,00	0,85	15,50	43,13	16,50	1,09
375,376/2017	Чай с сахаром, с яблочком	180/10/10		0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
	Итого:	275	8,80	4,5	4,7	54,4	278,5	0,1	1,1	35,0	0,9	28,1	47,0	18,8	1,6
ЧЕТВЕРГ															
табл. в стр. 138, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Данил * 2012															
375,376/2017	Печенье	30		0,22	0,28	2,2	12,21	0,0039	0	0,0	0,111	0,78	2,52	0,9	0,042
	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
	Итого:	230	8,80	0,3	0,3	12,2	52,2	0,0	0,0	0,0	0,1	11,7	5,3	2,3	0,3
ПЯТНИЦА															
ТТК															
388/2010	Слойка сладкая	75		5,82	3,54	35,325	196,5	0,1	0	19,5	1,035	16,5	55,5	21,75	1,035
	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	10,78	48,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,04	3,44	3,44	0,60
	Итого:	275	8,80	6,5	3,8	46,1	244,7	0,1	100,0	19,5	1,8	37,5	58,9	25,2	1,6
СУББОТА															
табл. в стр. 138, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Данил * 2012															
375,376/2017	Печенье	30		0,22	0,28	2,2	12,21	0,0039	0	0,0	0,111	0,78	2,52	0,9	0,042
	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			10,95	2,80	1,40	0,26
	Итого:	230	8,80	0,3	0,3	12,2	52,2	0,0	0,0	0,0	0,1	11,7	5,3	2,3	0,3
ИТОГО															
		1490		15,38	16,47	168,41	882,28	0,25	103,99	54,50	5,56	124,13	158,43	66,39	5,06

ООО "АБК - Лэймент"
Примерное циклическое меню на сумму дотации для учащихся общеобразовательных учреждений

2 - я неделя		Выходг.	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЛКал	В1,мг	С1,г	А,мг	Е,мг	Са	Р	Мг	Fe	
ПОНЕДЕЛЬНИК																
Надб. в стр. 138. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Денис + 2012																
37/2017	Вафли	30		1,17	9,18	18,8	162,6	0,015	0	0,2	1,41	2,4	12,6	1,8	0,18	
	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10		0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48	
	Итого:	230	8,80	1,28	9,24	29,73	207,30	0,02	1,03	0,18	1,43	14,95	16,50	4,10	0,66	
ВТОРНИК																
Надб. в стр. 138. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Денис + 2012																
37/2017	Баккен с капустой	90		5,85	5,57	31,1	198	0,09	1,0	15,6	2,79	25,7	62,9	22,8	1,16	
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,21	42,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,35	
	Итого:	290	8,80	6,0	5,6	41,4	240,0	0,1	3,8	15,6	2,8	39,8	67,3	25,2	1,5	
СРЕДА																
Надб. в стр. 138. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Денис + 2012																
37/2017	Печенье	30		0,22	0,28	2,2	12,21	0,0039	0	0,0	0,111	0,78	2,52	0,9	0,042	
	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00	0,0	0,03	0,00	0,08	10,95	2,80	1,40	0,26	
	Итого:	230	8,80	0,3	0,3	12,2	52,2	0,0	0,0	0,0	0,1	11,7	5,3	2,3	0,3	
ЧЕТВЕРГ																
Надб. в стр. 138. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Денис + 2012																
42/2017	Булочка "Домашняя"	50		3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65	
	Напиток из изюма	200		0,35	0,08	19,87	82,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,02	19,36	8,12	0,42	
	Итого:	250	8,80	4,0	6,3	41,8	241,2	0,1	0,0	2,0	2,4	29,9	54,4	21,8	1,1	
ПЯТНИЦА																
Надб. в стр. 138. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Денис + 2012																
37/2017	Батон с маслом	30/10		2,36	7,49	14,9	136	0,034	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35		
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,21	42,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,35	
	Итого:	240	8,80	2,5	7,5	25,1	178,0	0,0	2,8	40,0	0,5	22,5	26,9	6,6	0,7	
СУББОТА																
Надб. в стр. 138. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Денис + 2012																
37/2017	Печенье	30		0,22	0,28	2,2	12,21	0,0039	0	0,0	0,111	0,78	2,52	0,9	0,042	
	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00	0,0	0,03	0,00	0,08	10,95	2,80	1,40	0,26	
	Итого:	230	8,80	0,3	0,3	12,2	52,2	0,0	0,0	0,0	0,1	11,7	5,3	2,3	0,3	
ИТОГО за 12 дней																
Итого в среднем на 1 учащегося в День																
		247		14,32	29,28	162,40	970,92	0,23	7,74	57,78	7,31	130,54	175,71	62,37	4,53	
		2960		29,70	45,75	330,80	1853,20	0,49	111,73	112,28	12,87	254,67	334,14	128,76	9,59	
		247		2,47	3,81	27,57	154,43	0,04	9,31	9,36	1,07	21,22	27,84	10,73	0,80	