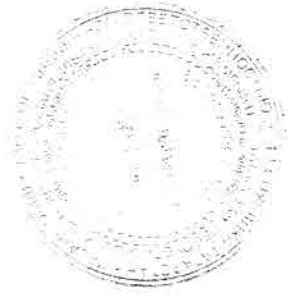




С.Б. Селатаева
Руководитель образовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБС-Примен"

И.Р. Рахматуллин

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся старших классов (5-11 классов)

образовательных учреждений Республики Татарстан

(на сумму лотации 8 30 рублей)

Учебный кабинет

Директор ООО "АБК - Паймент"
Газмагуллави Р.Р.

Согласовано _____ Руководитель образовательного учреждения

ООО "АБК - Паймент"

Примерное циклическое меню на сумму дотации для учащихся общеобразовательных учреждений

1 - я неделя

№ Сборщик Направление для обучающихся
Во всех образовательных учреждениях - Деловая - 2017

Наименование блюда	Выходность, шт./сутки	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦКкал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК													
табл.9 стр.136 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деловая - 2012													
Пенечье	30	2,25	2,94	22,3	125,1		5,0			14,5	45	10	1,05
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	40,20		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Итого:	230	2,38	2,96	32,52	165,30	0,00	2,83	5,00	0,01	28,55	49,40	12,40	1,39
ВТОРНИК													
табл.9 стр.136 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деловая - 2012													
Вафли	30	3,30	4,25	9,0	49,07	0,02	0,04	1,5	1,425	2,25	12,75	1,5	0,15
Компот из свежих замороженных фруктов	200	0,34	0,17	22,84	106,40	0,02	3,17		0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Итого:	230	3,6	4,4	31,9	155,5	0,0	3,2	1,5	1,6	18,9	19,8	9,3	1,0
СРЕДА													
табл.9 стр.136 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деловая - 2012													
Булочка	50	3,64	6,26	22,0	159	0,06		2,0	2,33	9,9	35,0	13,7	0,65
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
Итого:	250	3,7	6,3	32,0	199,0	0,1	0,0	2,0	2,3	21,0	37,8	15,1	0,9
ЧЕТВЕРГ													
табл.9 стр.136 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деловая - 2012													
Пирник	30	3,60	1,77	22,5	109,8	0,02			0,72	3,3	15	2,7	0,24
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Итого:	230	4,3	2,1	43,3	198,0	0,0	100,0	0,0	1,5	24,6	18,4	6,1	0,9
ПЯТНИЦА													
табл.9 стр.136 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деловая - 2012													
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,6	144,6	0,03		40,0		6,9	21	3,9	0,38
Чай с гювядлом	190/20	0,13	0,04	1,90	8,20		0,02			13,90	4,60	1,40	0,56
Итого:	240	2,5	8,2	17,5	152,8	0,0	0,0	40,0	0,0	20,8	25,6	5,3	0,9
СУББОТА													
табл.9 стр.136 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деловая - 2012													
Пенечье	30	2,25	2,94	22,3	125,1		5,0			14,5	45	10	1,05
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
Итого:	230	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	5,0	5,0	0,0	25,6	47,8	11,4	1,3
ИТОГО	1410	18,79	26,83	189,38	1035,67	0,16	106,12	53,50	5,38	139,51	198,84	59,62	6,49

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

2 - я неделя

Наименование блюда	Выход,г	Стоимость, руб.	Болит	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
* табл 6 стр 136 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делю - 2012														
Вафли	30		3,30	4,25	9,0	49,07	0,02	0,04	1,5	1,425	2,25	12,75	1,5	0,15
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10		0,11	0,06	10,97	44,66	0,01	1,02			12,89	4,13	2,49	0,53
Итого:	230	8,30	3,41	4,31	20,00	93,73	0,02	1,06	1,50	1,43	15,14	16,88	3,99	0,68
ВТОРНИК														
* табл 6 стр 136 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делю - 2012														
Булочка	50		3,84	6,26	22,0	159	0,06		2,0	2,33	9,9	35,0	13,7	0,65
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	40,20		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Итого:	250	8,30	3,8	6,3	32,2	199,2	0,1	2,8	2,0	2,3	24,0	39,4	16,1	1,0
СРЕДА														
* табл 6 стр 136 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делю - 2012														
Печеньё	30		2,25	2,94	22,3	125,1		5,0			14,5	45	10	1,05
Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00	0,03				11,10	2,80	1,40	0,28
Итого:	230	8,30	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	5,0	0,0	0,0	25,6	47,8	11,4	1,3
ЧЕТВЕРГ														
* табл 6 стр 136 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делю - 2012														
Пряник	30		3,60	1,77	22,5	109,8	0,02			0,72	3,3	15	2,7	0,24
Напиток из красной смородины	200		0,20	0,12	21,45	89,00	0,02	26,00		1,10	18,00	18,00	12,00	0,80
Итого:	230	8,30	3,8	1,9	44,0	198,8	0,0	26,0	0,0	1,8	21,3	33,0	14,7	1,0
ПЯТНИЦА														
* табл 6 стр 136 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делю - 2012														
Булочка с маслом	30/10		2,33	8,12	15,6	144,6	0,03		40,0		6,9	21	3,9	0,38
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10		0,11	0,06	10,97	44,66	0,01	1,02			12,89	4,13	2,49	0,53
Итого:	240	8,30	2,4	8,2	26,5	189,3	0,0	1,0	40,0	0,0	19,8	25,1	6,4	0,9
СУББОТА														
* табл 6 стр 136 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делю - 2012														
Печенье	30		2,25	2,94	22,3	125,1		5,0			14,5	45	10	1,05
Компот из свежих фруктов	200		0,34	0,17	22,84	106,40	0,02	3,17		0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Итого:	230	8,30	2,6	3,1	45,2	231,5	0,0	3,2	5,0	0,1	31,2	52,1	17,8	1,9
ИТОГО	1410		18,33	26,73	200,11	1077,59	0,18	34,11	53,50	5,72	136,95	214,26	70,36	6,88
ИТОГО за 12 дней	2820		37,12	53,56	389,49	2113,26	0,34	140,23	107,00	11,09	276,46	413,10	129,98	13,37
Итого в среднем на 1 учащегося в день.	235		3,09	4,46	32,46	176,11	0,03	11,69	8,92	0,92	23,04	34,43	10,83	1,11