

Согласовано
Руководитель дошкольного образовательного 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															
№ Сопров. рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость, руб.	Белки, г	Жиры, г	Угле-ды, г	ЭЦКкал	Вит.г	С-вит	А-вит	Е-вит	Са	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дневн + 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 рец. На про-но для об-ч. Во всех образ.учреж-днем 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.202,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дневн + 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 рец. На про-но для об-ч. Во всех образ.учреж-днем 2017	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	Итого:	220	10,30	5,6	7,0	25,3	166,2	0,0	0,7	1,0	1,5	33,7	31,9	18,5	1,5
СРЕДА															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дневн + 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
№ 377 Сбор рец. На про-но для об-ч. Во всех образ.учреж-днем 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
ЧЕТВЕРГ															
ТТК	Булочка слоеная	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
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200		0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
	Итого:	250	10,30	4,5	1,8	43,9	224,3	0,1	3,2	0,0	1,2	27,9	45,5	23,9	1,6
ПЯТНИЦА															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дневн + 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 рец. На про-но для об-ч. Во всех образ.учреж-днем 2017	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	Итого:	230	10,30	2,9	3,0	44,4	217,9	0,0	0,7	3,0	1,6	40,9	50,4	23,5	1,3
СУББОТА															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дневн + 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
№ 377 Сбор рец. На про-но для об-ч. Во всех образ.учреж-днем 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 I недели	1360		17,68	19,42	170,26	922,61	0,23	8,71	6,40	7,06	151,21	180,45	87,71	6,07

2 - я неделя

Наименование блюда		Выход	Стоимость руб.	Белки,г	Жиры,г	Углебд,г	ЭЦккал	Вит.г	С.мг	А.мг	Е.мг	Са	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
табл 10 стр.202,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дени + 2012	Вафли	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
ТТК	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5		0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
	Итого:	220	10,30	5,15	7,05	15,68	127,58	0,00	50,03	1,00	1,14	15,45	12,15	3,25	1,27
ВТОРНИК															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дени + 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 рец. На про-но для обр-ч. Во веск образц.учреж-Дени 2017	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	Итого:	220	10,30	2,1	2,6	30,8	156,4	0,0	0,7	0,8	1,4	36,1	37,4	22,9	0,9
СРЕДА															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дени + 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 рец. На про-но для обр-ч. Во веск образц.учреж-Дени 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:	230	10,30	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	3,0	1,1	19,7	29,8	7,4	0,9
ЧЕТВЕРГ															
ТТК	Булочка сдобная	50		3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65
ТТК	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5		0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
	Итого:	250	10,30	3,9	6,4	34,4	213,2	0,1	50,0	2,0	2,5	23,9	38,7	16,0	1,1
ПЯТНИЦА															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дени + 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 рец. На про-но для обр-ч. Во веск образц.учреж-Дени 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. Дени + 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 рец. На про-но для обр-ч. Во веск образц.учреж-Дени 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	1370		17,45	24,57	182,39	1007,28	0,19	103,75	10,60	8,22	134,88	167,34	68,16	6,30
	ИТОГО за 12 дней	2730		35,14	43,99	352,65	1929,88	0,42	112,46	17,00	15,28	286,09	347,79	155,87	12,36
	Итого в среднем на 1 участного в день	228		2,93	3,67	29,39	160,82	0,04	9,37	1,42	1,27	23,84	28,98	12,99	1,03