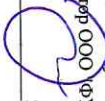


Согласовано
Руководитель дошкольного общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

С.Р. Харламова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания учащихся старших классов (5-11кл) в образовательных учреждениях
Альметьевского муниципального района Республики Татарстан
на сумму дотации (8,80 руб)

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

1 - я неделя

№ Сборника рецептов

Наименование блюда

Выход/г Стоимость, руб. Белки,г Жиры,г Угл-ды,г ЭЦКкал В1,мг С,мг А,мкг Е,мг Са Р Mg Fe

ПОНЕДЕЛЬНИК

Табл. 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012
Печенье 20 1,46 2,50 8,8 63,6 0,02 0 0,8 0,932 3,96 14 5,48 0,26

349/2017 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 2,12 2,59 40,81 196,40 0,04 0,73 0,80 1,44 36,44 37,44 22,94 0,96

ВТОРНИК

Табл. 10 стр. 202, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012
Вафли 20 4,92 6,96 3,3 73,375 0 0 1,0 0,95 1,5 8,5 1 0,855

377/2017 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 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 Дети + 2012
Праники 35 2,26 2,87 23,9 130,55 0,03 0,0 19,6 0,39 6,0 21,2 7,2 0,43

375,376/2017 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: 235 2,3 2,9 33,9 170,6 0,0 0,0 19,6 0,4 16,9 24,0 8,6 0,7

ЧЕТВЕРГ

ТТК Булочка "Школьный" 50 4,18 1,60 22,4 120,833 0,08 0 0,0 1,1 11,25 38,4167 16,167 0,733

342/2017 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: 250 4,3 1,8 50,3 235,4 0,1 0,9 0,0 1,2 25,4 42,8 21,3 1,7

ПЯТНИЦА

Табл. 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012
Печенье (крекер) 30 2,25 2,94 22,3 125,1 0,02 0 3,0 1,05 8,7 27 6 0,63

375,376/2017 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 2,3 3,0 32,3 165,1 0,0 0,0 3,0 1,1 19,7 29,8 7,4 0,9

СУББОТА

Табл. 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012
Праники 35 2,26 2,87 23,9 130,55 0,03 0,0035 19,6 0,385 5,985 21,245 7,21 0,427

ТТК 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: 235 2,3 2,9 33,9 170,6 0,0 0,0 19,6 0,4 16,9 24,0 8,6 0,7

ИТОГО

1390 18,48 20,07 204,70 1053,11 0,22 3,75 44,00 5,40 129,84 170,55 71,87 6,07

2 - я неделя

Наименование блюда

Выход, руб. Стоимость, руб. Белки, г Жиры, г Угл-ды, г ЭЦКкал В1,мг С,мг А,мгг Е,мг Са Р Mg Fe

ПОНЕДЕЛЬНИК

табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

Сушки	30		3,21	0,36	21,4	101,7	0,05	0	0,0	0,48	7,2	27,3	5,4	0,48
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:	230	8,80	3,32	0,42	32,35	146,40	0,05	1,03	0,00	0,50	19,75	31,20	7,70	0,97

ВТОРНИК

табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,02	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
Чай "Витаминный с шиповником"	185/10/5		0,24	0,09	12,44	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,80	3,65	2,25	0,40
Итого:	220	8,80	1,7	2,6	21,2	117,8	0,0	50,0	0,8	1,1	17,8	17,7	7,7	0,7

СРЕДА

табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

Пряники	35		2,26	2,87	23,9	130,55	0,03	0,0035	19,6	0,385	5,985	21,245	7,21	0,427
Чай с сахаром	200		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:	235	8,80	2,3	2,9	33,9	170,6	0,0	0,0	19,6	0,4	16,9	24,0	8,6	0,7

ЧЕТВЕРГ

табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

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 свежих фруктов	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:	250	8,80	3,8	6,4	49,8	273,6	0,1	0,9	2,0	2,4	24,1	39,4	18,8	1,6

ПЯТНИЦА

табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,02	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	8,80	1,6	2,6	19,8	108,3	0,0	1,0	0,8	1,0	16,5	17,9	7,8	0,7

СУББОТА

табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

Печенье (крекер)	30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,02	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
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	8,80	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	3,0	1,1	19,7	29,8	7,4	0,9

ИТОГО	1385		15,04	17,84	189,47	981,75	0,23	53,05	26,20	6,42	114,69	160,00	58,06	5,56
ИТОГО за 12 дней	2775		33,52	37,91	394,17	2034,86	0,45	56,81	70,20	11,82	244,53	330,54	129,93	11,63
Итого в среднем на 1 учащегося в день	231		2,79	3,16	32,85	169,57	0,04	4,73	5,85	0,98	20,38	27,55	10,83	0,97