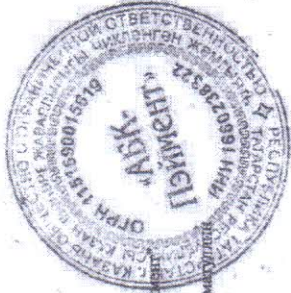




Составлено
в общеобразовательного учреждения

И.А. Епифанова



Разработано и утверждено
Директор ООО 'АЭК-Пайкент'

Р.Р. Рахманкулиев

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

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

1 - я неделя

Наименование блюд	Выход	Стоимость, руб.	Волемг	Жирыг	Угледыг	ЭЦкал	Вг.мг	С.мг	А.мг	Е.мг	Са	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Печенье	20	1,46	2,50	8,8	63,6	0,02	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26	
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	8,80	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														
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	165/10/5	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	8,80	6,0	7,0	13,4	116,1	0,0	2,0	1,0	14,5	12,4	3,0	1,2	
СРЕДА														
Печенье	20	1,46	2,50	8,8	63,6	0,02	0,0	0,8	0,93	4,0	14,0	5,5	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:	200	8,80	1,5	2,5	103,6	0,0	0,0	0,8	0,9	14,9	16,8	6,9	0,5	
ЧЕТВЕРГ														
Булочка "Школьная"	50	-4,18	1,60	22,4	120,833	0,08	0	0,0	1,1	11,25	38,4167	16,167	0,733	
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	8,80	4,3	1,8	60,3	236,4	0,1	0,9	1,2	25,4	42,8	21,3	1,7	
ПЯТНИЦА														
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	3,0	1,1	19,7	29,8	7,4	0,9	
СУББОТА														
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:	200	8,80	6,0	7,0	113,4	0,0	0,0	1,0	1,0	12,5	11,3	2,4	1,1	
ИТОГО	1320	20,32	23,79	168,94	928,98	0,18	3,75	6,60	6,51	123,33	150,56	63,93	6,33	

На СБСР-нака рецептур

табл 6 стр.136. Док. Состав и калорийность российских продуктов питания. Девч. 2012

376/2017

табл 10 стр.200. Док. Состав и калорийность российских продуктов питания. Девч. 2012

376/2017

табл 6 стр.136. Док. Состав и калорийность российских продуктов питания. Девч. 2012

376/2017

ТК

340/2017

табл 6 стр.136. Док. Состав и калорийность российских продуктов питания. Девч. 2012

376/2017

табл 10 стр.200. Док. Состав и калорийность российских продуктов питания. Девч. 2012

ТК

2 - я неделя

Выходг	Стоимость, руб.	Белок, г	Жиры, г	Угле-дыг, г	ЗЩКвал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
Наименование блюд													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
30	3,21	0,36	21,4	101,7	0,05	0	0,0	0,0	0,48	7,2	27,3	5,4	0,48
Сушки													
180/10/10	0,11	0,06	10,99	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49
230	3,32	0,42	32,35	146,40	0,05	1,03	0,00	0,50	0,50	19,75	31,20	7,70	0,97
Итого:													
20	1,46	2,50	8,8	63,6	0,02	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,28	
Печенье													
185/10/5	0,24	0,09	12,44	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	0,19	13,80	3,65	2,25	0,40
220	1,7	2,6	21,2	117,8	0,0	50,0	0,8	1,1	1,1	17,8	17,7	7,7	0,7
Итого:													
СРЕДА													
30	2,25	2,94	22,3	125,1	0,02	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,83	
Печенье (крекер)													
200	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
230	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	3,0	1,1	1,1	19,7	29,8	7,4	0,9
Итого:													
50	3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65	
ЧЕТВЕРТ													
Булочка "Домашняя"													
200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
250	3,8	6,4	49,8	273,6	0,1	0,9	2,0	2,4	2,4	24,1	39,4	18,8	1,6
Итого:													
ПЯТНИЦА													
20	1,46	2,50	8,8	63,6	0,02	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,28	
Печенье													
180/10/10	0,11	0,06	10,99	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49
220	1,6	2,6	19,8	108,3	0,0	1,0	0,8	1,0	1,0	16,5	17,9	7,8	0,7
Итого:													
СУББОТА													
30	2,25	2,94	22,3	125,1	0,02	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,83	
Печенье (крекер)													
190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
230	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	3,0	1,1	1,1	19,7	29,8	7,4	0,9
Итого:													
1380	15,03	17,91	187,88	976,30	0,22	53,05	9,60	7,08	7,08	117,40	165,75	56,85	5,76
2700	35,35	41,70	356,82	1905,28	0,40	56,80	16,20	13,60	13,60	240,73	316,31	120,78	12,10
225	2,95	3,47	29,73	158,77	0,03	4,73	1,35	1,13	1,13	20,06	26,36	10,06	1,01
Итого в среднем на 1 учащегося в день													

табл.6 стр.138,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Данил + 2012

табл.6 стр.138,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Данил + 2012

табл.6 стр.138,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Данил + 2012

табл.6 стр.138,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Данил + 2012

табл.6 стр.138,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Данил + 2012

табл.6 стр.138,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Данил + 2012