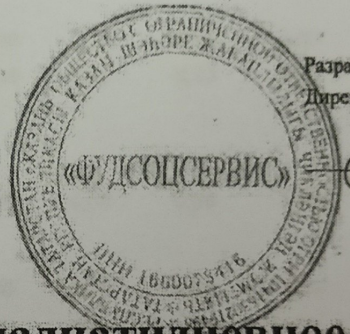
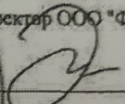


Согласовано
Руководитель дошкольного общеобразовательного учреждения



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 (9,20 руб)

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

1 - я неделя

№ Сборника рецептов

Наименование блюд

Выход,г Белки,г 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 Дели + 2012

Печенье

20 1,46 2,50 8,80 63,60 0,02 0,00 0,80 0,93 3,96 14,00 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 Дели + 2012

Вафли

20 4,92 6,96 3,26 73,38 0,00 0,00 1,00 0,95 1,50 8,50 1,00 0,86

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 5,03 6,98 13,42 115,08 0,00 2,03 1,00 0,96 14,45 12,40 3,00 1,15

СРЕДА

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

Пряники

35 2,07 1,65 26,25 128,10 0,03 0,00 0,00 0,84 3,85 17,50 3,15 0,28

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 2,14 1,67 36,26 168,10 0,03 0,03 0,00 0,84 14,80 20,30 4,55 0,55

ЧЕТВЕРГ

ТТК

Булочка "Школьная"

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

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 4,34 1,76 50,31 235,43 0,09 0,90 0,00 1,18 25,43 42,82 21,31 1,69

ПЯТНИЦА

табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012
375,376/2017

Печенье (крекер)

30 2,25 2,94 22,32 125,10 0,02 0,00 3,00 1,05 8,70 27,00 6,00 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 2,32 2,96 32,33 165,10 0,02 0,03 3,00 1,05 19,65 29,80 7,40 0,90

СУББОТА

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

Пряники

35 2,07 1,65 26,25 128,10 0,03 0,00 0,00 0,84 3,85 17,50 3,15 0,28

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 2,14 1,67 36,26 168,10 0,03 0,03 0,00 0,84 14,80 20,30 4,55 0,55

ИТОГО

1390 18,09 17,63 209,38 1048,21 0,22 3,75 4,80 6,31 125,57 163,06 63,75 5,78

2 - я неделя

Наименование блюд

Выход,г Белки,г 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 Дели + 2012

Сушки	30	3,21	0,36	21,36	101,70	0,05	0,00	0,00	0,48	7,20	27,30	5,40	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	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	8,80	63,60	0,02	0,00	0,80	0,93	3,96	14,00	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	1,70	2,59	21,24	117,80	0,03	50,03	0,80	1,12	17,76	17,65	7,73	0,66

СРЕДА

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

Пряники	35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,03	0,00	0,00	0,84	3,85	17,50	3,15	0,28
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	2,14	1,67	36,26	168,10	0,03	0,03	0,00	0,84	14,80	20,30	4,55	0,55

ЧЕТВЕРГ

ТТК

Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,06	0,00	2,00	2,33	9,90	35,00	13,70	0,65
Компот из урюка	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	3,80	6,42	49,84	273,60	0,07	0,90	2,00	2,41	24,08	39,40	18,84	1,60

344/2017

ПЯТНИЦА

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

Печенье	20	1,46	2,50	8,80	63,60	0,02	0,00	0,80	0,93	3,96	14,00	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	1,57	2,56	19,79	108,30	0,03	1,03	0,80	0,95	16,51	17,90	7,78	0,75

ТТК

СУББОТА

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

Печенье (крекер)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	3,00	1,05	8,70	27,00	6,00	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	2,32	2,96	32,33	165,10	0,02	0,03	3,00	1,05	19,65	29,80	7,40	0,90

375,376/2017

ИТОГО
ИТОГО за 12 дней
 Итого в среднем на 1 учащегося в день

1385	14,85	16,62	191,81	979,30	0,23	53,05	6,60	6,87	112,55	156,25	54,00	5,41
2775	32,94	34,25	401,19	2027,51	0,45	56,80	11,40	13,18	238,12	319,31	117,75	11,19
231	2,74	2,85	33,43	168,96	0,04	4,73	0,95	1,10	19,84	26,61	9,81	0,93