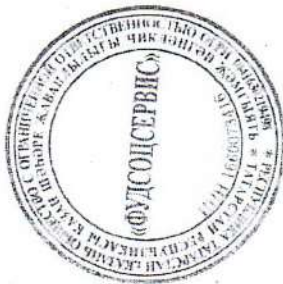




Руководитель дошкольного общеобразовательного учреждения

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 (10,30 руб)

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

1 - я неделя															
№ Сборника рецептов	Наименование блюд	Выход	Стоимость, руб.	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Эн-джесная	Вит-А, мг	С-вит, мг	А-вит, мг	Е-вит, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
ПОНЕДЕЛЬНИК															
табл. 6 стр. 136 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дел + 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
	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	9,60	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 Дел + 2012	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	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	9,60	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 Дел + 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
	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	9,60	1,6	2,6	19,8	108,3	0,0	1,0	0,8	1,0	16,5	17,9	7,8	0,7
ЧЕТВЕРГ															
ТТК	Булочка сдобная	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
	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:	250	9,60	4,2	1,6	32,4	160,8	0,1	0,0	0,0	1,1	22,2	41,2	17,6	1,0
ПЯТНИЦА															
табл. 6 стр. 136 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дел + 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
	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:	230	9,60	2,9	3,0	54,3	257,9	0,0	0,7	3,0	1,6	41,2	50,4	23,5	1,3
СУББОТА															
табл. 6 стр. 136 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дел + 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
	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	9,60	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 1 недели															
		1360		16,86	19,24	157,74	851,01	0,19	5,88	6,40	6,44	126,16	156,66	66,17	5,30

2 - я неделя															
	Наименование блюд	Выход	Стоимость, руб.	Белокг	Жирыг	Угл-дыг	ЭМкал	В1,мг	С,мг	А,мгг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
№ 148. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дел 4 2012	Вафли	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
	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	9,60	5,58	7,05	35,27	206,18	0,02	0,73	1,00	1,46	33,98	31,94	18,46	1,55
ВТОРНИК															
№ 149. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дел 4 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
	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	9,60	1,5	2,5	18,8	103,6	0,0	0,0	0,8	0,9	14,9	16,8	6,9	0,5
СРЕДА															
№ 150. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дел 4 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
	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	9,60	2,4	3,0	32,5	166,8	0,0	2,0	3,0	1,1	21,7	30,9	8,0	0,9
ЧЕТВЕРГ															
№ 151. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дел 4 2012	Булочка слобная	50		3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65
	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:	250	9,60	4,3	6,4	54,0	291,8	0,1	0,7	2,0	2,8	42,4	58,4	31,2	1,3
ПЯТНИЦА															
№ 152. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дел 4 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
	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	9,60	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															
№ 153. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дел 4 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
	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	9,60	2,4	3,0	32,5	166,8	0,0	2,0	3,0	1,1	21,7	30,9	8,0	0,9
№ 154. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дел 4 2012	Итого за 6 дней 2 недели	1370		17,76	24,51	209,69	1113,38	0,20	6,44	10,60	8,36	152,71	187,38	83,12	6,49
	Итого за 12 дней	2730		34,62	43,74	367,44	1964,38	0,40	12,32	17,60	14,80	278,87	344,04	149,29	11,79
	Итого в среднем на 1 учащегося в день	228		2,89	3,65	30,62	163,70	0,03	1,03	1,42	1,23	23,24	28,67	12,44	0,98