

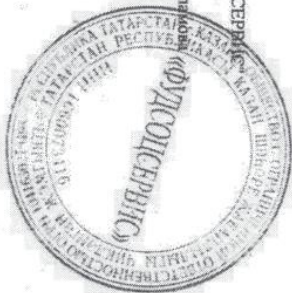


Организация ИСОУ
Руководитель дирекции образовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания учащихся старших классов (5-11 кл.) в образовательных учреждениях РТ
на сумму дотации (9,20 руб)

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»
С.Р. Харламов



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

1 - я неделя

№ Сборника рецептов	Наименование блюда	Выход,г	Стоимость,р уб.	Волку,г	Жир,г	Углеб,г	ЭЦккал	В,мг	Са,г	А,мкг	Е,мг	Са	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Демп + 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 производство для общ. Во всех образоват.учрежд.Демп 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	9,20	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 Демп + 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 Сбор рец. На производство для общ. Во всех образоват.учрежд.Демп 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	9,20	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 Демп + 2012	Пряники	35		2,07	1,65	26,3	128,1	0,03	0,0	0,0	0,84	3,9	17,5	3,2	0,28
№ 375-376 Сбор рец. На производство для общ. Во всех образоват.учрежд.Демп 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	9,20	2,1	1,7	36,3	168,1	0,0	0,0	0,0	0,8	14,8	20,3	4,6	0,5
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 Сбор рец. На производство для общ. Во всех образоват.учрежд.Демп 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	9,20	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 Демп + 2012	Печенье (грексер)	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 производство для общ. Во всех образоват.учрежд.Демп 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	9,20	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 Демп + 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 производство для общ. Во всех образоват.учрежд.Демп 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	9,20	1,5	2,5	18,8	103,6	0,0	0,0	0,8	0,9	14,9	16,8	6,9	0,5
	ИТОГО за 6 дней 1 недели	1375		17,48	18,48	191,93	983,71	0,21	3,75	5,60	6,40	125,68	159,56	66,08	5,76

2 - я неделя

Наименование блюда	Выход, г	Стоимость, руб.	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	Эквивал	Вит.г	Ситг	Амиг	Емг	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дешв + 2012	30		3,21	0,36	21,4	101,7	0,045	0	0,0	0,48	7,2	27,3	5,4	0,48
Сушки														
№ 375,376 Сбор рел. На про-ано для обу-ч. Во всех обра-з,учреж.-Дешв 2017	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
Чай с сахаром с яблоком														
Итого:	230	9,20	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														
№ 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дешв + 2012	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
Печенье														
№ 375,376 Сбор рел. На про-ано для обу-ч. Во всех обра-з,учреж.-Дешв 2017	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
Чай "Витаминный с шиповником"														
Итого:	220	9,20	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														
№ 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дешв + 2012	35		2,07	1,65	26,3	128,1	0,03	0,0	0,0	0,84	3,9	17,5	3,2	0,28
Пряники														
№ 375,376 Сбор рел. На про-ано для обу-ч. Во всех обра-з,учреж.-Дешв 2017	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
Чай с сахаром														
Итого:	235	9,20	2,1	1,7	36,3	168,1	0,0	0,0	0,0	0,8	14,8	20,3	4,6	0,5
ЧЕТВЕРГ														
№ 344 Сбор рел. На про-ано для обу-ч. Во всех обра-з,учреж.-Дешв 2017	50		3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65
Булочка "Дюшанья"														
№ 344 Сбор рел. На про-ано для обу-ч. Во всех обра-з,учреж.-Дешв 2017	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
Напиток из свежих фруктов														
Итого:	250	9,20	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														
№ 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дешв + 2012	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
Печенье														
№ 375,376 Сбор рел. На про-ано для обу-ч. Во всех обра-з,учреж.-Дешв 2017	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
Чай с сахаром с яблоком														
Итого:	220	9,20	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														
№ 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дешв + 2012	30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
Печенье (крекер)														
№ 375,376 Сбор рел. На про-ано для обу-ч. Во всех обра-з,учреж.-Дешв 2017	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
Чай с сахаром														
Итого:	230	9,20	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 за 6 дней 2 недели														
	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
ИТОГО за 12 дней														
	2760		32,33	35,10	383,74	1963,01	0,44	56,80	12,20	13,28	238,23	315,81	120,08	11,17
Итого в среднем на 1 учащегося в день														
	230		2,69	2,93	31,98	163,58	0,04	4,73	1,02	1,11	19,85	26,32	10,01	0,93