

Согласовано
Руководитель дошкольного образовательного 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 блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	ЭЦКкал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Мg	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
	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	Вардли	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
	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
	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
	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	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
	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
ТТК	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

табл.б стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012

375.376/2017

ПОНЕДЕЛЬНИК

табл.б стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012

375.376/2017

ВТОРНИК

табл.б стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012

375.376/2017

СРЕДА

табл.б стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012

344/2017

ЧЕТВЕРГ

табл.б стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012

ТТК

ПЯТНИЦА

табл.б стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012

375.376/2017

СУББОТА

табл.б стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 2012

375.376/2017

Выход,г Белки,г Жиры,г Угл-ды,г ЭЦккал В1,мг С.мг А.мкг Е.мг Са Р Mg Fe

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

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

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

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

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

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

ИТОГО 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 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

Итого в среднем на 1 учащегося в день 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