

Согласовано
Руководитель дошкольного образовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»
Э.Р. Харлямова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания учащихся старших классов (5-11кл) в образовательных учреждениях РТ
на сумму дотации (10,30 руб)

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

I - я неделя															
№ Сборника рецептур	Наименование блюда	Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угле-ды,г	Эн-скал	Вит.А	С-вит	А-мет	Е-мет	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
табл. 6 стр.136.Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания. Девин + 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.реп. На про-ано для общ., Во всех образ.услуг.Девин 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	10,30	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.Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания. Девин + 2012	Вафлин	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
№ 377 Сбор.реп. На про-ано для общ., Во всех образ.услуг.Девин 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	10,30	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.Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания. Девин + 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
ТТК	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	10,30	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															
табл. 10 стр.202.Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания. Девин + 2012	Вафлин	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
№ 375,376 Сбор.реп. На про-ано для общ., Во всех образ.услуг.Девин 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:	250	10,30	5,0	7,0	13,3	113,4	0,0	0,0	1,0	1,0	12,5	11,3	2,4	1,1
ПЯТНИЦА															
табл. 6 стр.136.Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания. Девин + 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
№ 349 Сбор.реп. На про-ано для общ., Во всех образ.услуг.Девин 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:	230	10,30	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.Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания. Девин + 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
№ 377 Сбор.реп. На про-ано для общ., Во всех образ.услуг.Девин 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	10,30	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 I недели	1360		17,60	24,59	138,57	803,55	0,12	5,88	7,40	6,29	116,41	126,74	51,00	5,42

2 - я неделя

Наименование блюда	Выход, г	Стоимость, руб.	Белки, г	Жиры, г	Угле-ды, г	Эн-кал-и	Вит-м	С-мг	А-мкг	Е-мг	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
тбл 6 стр.202,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дни + 2012														
Варени	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
№ 349 Сбор рел. На про-но для об-ч. Во всек образ-урек-Дни 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	10,30	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														
тбл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дни + 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 рел. На про-но для об-ч. Во всек образ-урек-Дни 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	10,30	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														
тбл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дни + 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
№ 377 Сбор рел. На про-но для об-ч. Во всек образ-урек-Дни 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:	230	10,30	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														
тбл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дни + 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
№ 349 Сбор рел. На про-но для об-ч. Во всек образ-урек-Дни 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:	250	10,30	2,9	3,0	54,3	257,9	0,0	0,7	3,0	1,6	41,2	50,4	23,5	1,3
ПЯТНИЦА														
тбл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дни + 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
№ 342 Сбор рел. На про-но для об-ч. Во всек образ-урек-Дни 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:	220	10,30	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														
тбл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дни + 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
№ 377 Сбор рел. На про-но для об-ч. Во всек образ-урек-Дни 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:	230	10,30	2,4	3,0	32,5	166,8	0,0	2,0	3,0	1,1	21,7	30,9	8,0	0,9
ИТОГО за 6 дней 2 недели	1370		16,37	21,19	210,05	1079,48	0,17	6,44	11,60	7,08	151,51	179,38	75,42	6,47
ИТОГО за 12 дней	2730		33,97	45,78	348,63	1883,03	0,29	12,32	19,00	13,37	267,92	306,12	126,42	11,89
Итого в среднем на 1 учащегося в день	228		2,83	3,81	29,05	156,92	0,02	1,03	1,58	1,11	22,33	25,51	10,54	0,99