

Согласовано
Руководитель дошкольного общеобразовательного учреждения



Разработчик и утверждён
Директор ООО "АБК-Пеймент"
Р.Р. Рахмонов

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания учащихся в образовательных учреждениях РТ
на сумму дотации (10,70 руб)

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

I - я неделя															
№ Сборника рецептов	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угле-ды,г	ЭЦ,ккал	В,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Десн + 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 прог-но для обуч. Во всех образ.упрес-Десн 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	10,70	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 Десн + 2012	Вафли	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
№ 349 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образ.упрес-Десн 2017	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	Итого:	220	10,70	5,6	7,0	25,3	166,2	0,0	0,7	1,0	1,5	33,7	31,9	18,5	1,5
СРЕДА															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Десн + 2012	Сушки	30		3,21	0,36	21,4	101,7	0,045	0	0,0	0,48	7,2	27,3	5,4	0,48
№ 377 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образ.упрес-Десн 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	10,70	3,3	0,4	31,5	143,4	0,0	2,0	0,0	0,5	20,2	31,2	7,4	0,8
ЧЕТВЕРГ															
	Булочка слоеная	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
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200		0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
	Итого:	250	10,70	4,5	1,8	43,9	224,3	0,1	3,2	0,0	1,2	27,9	45,5	23,9	1,6
ПЯТНИЦА															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Десн + 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 рец. На прог-но для обуч. Во всех образ.упрес-Десн 2017	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	Итого:	230	10,70	2,9	3,0	44,4	217,9	0,0	0,7	3,0	1,6	40,9	50,4	23,5	1,3
СУББОТА															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Десн + 2012	Пирожники	35		2,07	1,65	26,3	128,1	0,0315	0	0,0	0,84	3,85	17,5	3,15	0,28
№ 377 Сбор рец. На прог-но для обуч. Во всех образ.упрес-Десн 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:	235	10,70	2,2	1,7	36,4	169,8	0,0	2,0	0,0	0,9	16,8	21,4	5,2	0,6
	ИТОГО за 6 дней I недели	1385		20,04	16,43	200,27	1025,21	0,26	8,71	4,80	6,52	154,34	197,25	85,30	6,31

2 - я неделя

2 - я неделя														
Наименование биологического продукта	Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угле-ды,г	ЭЦКскал	Вит. А	Смг	Амг	Емг	Са	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
табл 10 стр.202. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Данил + 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 "Витаминный" с шиповником	185/10/5		0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Итого:	220	10,70	5,15	7,05	15,68	127,58	0,00	50,03	1,00	1,14	15,45	12,15	3,25	1,27
ВТОРНИК														
табл 6 стр.136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Данил + 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 сухофруктов	200		0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Итого:	220	10,70	2,1	2,6	30,8	156,4	0,0	0,7	0,8	1,4	36,1	37,4	22,9	0,9
СРЕДА														
табл 6 стр.136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Данил + 2012														
Пирожки	35		2,07	1,65	26,3	128,1	0,0315	0	0,0	0,84	3,85	17,5	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	10,70	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														
табл 6 стр.136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Данил + 2012														
Булочка слоеная	50		3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65
Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5		0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Итого:	250	10,70	3,9	6,4	34,4	213,2	0,1	50,0	2,0	2,5	23,9	38,7	16,0	1,1
ПЯТНИЦА														
табл 6 стр.136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Данил + 2012														
Сушки	30		3,21	0,36	21,4	101,7	0,045	0	0,0	0,48	7,2	27,3	5,4	0,48
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:	230	10,70	3,4	0,5	49,2	216,3	0,1	0,9	0,0	0,6	21,4	31,7	10,5	1,4
СУББОТА														
табл 6 стр.136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Данил + 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	10,70	2,4	3,0	32,5	166,8	0,0	2,0	3,0	1,1	21,7	30,9	8,0	0,9
ВОСКРЕСЕНЬЕ														
табл 377 Сбор. рецеп. На про-гно для об-р. Во всех образц.у-рещ.Данил 2017														
Итого за 6 дней 2 недели	1385		19,02	21,14	198,88	1048,38	0,22	103,75	6,80	7,56	133,27	171,14	65,23	6,17
Итого за 12 дней	2770		39,07	37,57	399,15	2073,58	0,48	112,46	11,60	14,08	287,61	368,39	130,53	12,47
Итого в среднем на 1 учащегося в день.	231		3,26	3,13	33,26	172,80	0,04	9,37	0,97	1,17	23,97	30,70	12,54	1,04