

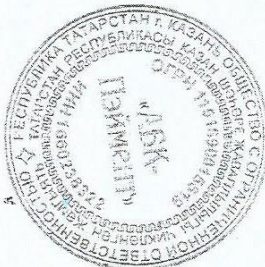
[illegible]

Примерное ежедневное меню
для обучающихся старших классов (5-11 классов)

Для организации питания обучающихся старших классов (5-11 классов) общеобразовательных учреждений Республики Татарстан (на сумму доплати 8.30 рублей)

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Таймент"

Р.Р.Рахматуллин





Директор ООО "АБК-Праймент"
Рахматуллин Р.Р.

Согласовано _____
Руководитель образовательного учреждения

1 - я неделя

Примерное суточное меню на 1 день
для учащихся общеобразовательных учреждений
ООО "АБК - Праймент"

№ Сбор рач. На прочию для обуч.
Во всех образовательных учреждениях Республики Казахстан
2017

Наименование блюд

Выход: 1000 ккал
1000 ккал

Белки, г Жиры, г Угле-ды, г ЭЦКкал В1, мг С, мг А, мг Е, мг Са Р Mg Fe

ПОНЕДЕЛЬНИК

табл 6 стр. 136, Хим. Состав и
калорийность российских продуктов
Питание Дети + 2012

Печенье

30

2,25 2,94 22,3 125,1

5,0

14,5

45

10

1,05

Чай с сахаром и лимоном

185/10/5

0,13 0,02 10,20 40,20

2,83

0,01

14,05

4,40

2,40

0,34

Итого:

230

2,38 2,96 32,52 165,30

0,00

2,83

5,00

0,01

28,55

49,40

ВТОРНИК

табл 6 стр. 136, Хим. Состав и
калорийность российских продуктов
Питание Дети + 2012

Вафли

30

3,30 4,25 9,0 49,07

0,02

0,04

1,5

1,425

2,25

12,75

Компот из
свежесмороженных фруктов

200

0,34 0,17 22,84 106,40

0,02

3,17

0,13

16,67

7,05

7,78

Итого:

230

3,6 4,4 31,9 155,5

0,0 3,2

1,5

1,6

18,9

19,8

9,3

СРЕДА

табл 6 стр. 136, Хим. Состав и
калорийность российских продуктов
Питание Дети + 2012

Булочка

50

3,64 6,26 22,0 159

0,06

2,0

2,33

9,9

35,0

13,7

Чай с сахаром

190/10

0,07 0,02 10,00 40,00

0,03

0,0

2,0

2,3

21,0

37,8

Итого:

250

3,7 6,3 32,0 199,0

0,1 0,0

2,0

2,3

21,0

37,8

15,1

ЧЕТВЕРГ

табл 6 стр. 136, Хим. Состав и
калорийность российских продуктов
Питание Дети + 2012

Пряник

30

3,60 1,77 22,5 109,8

0,02

0,72

3,3

15

2,7

0,24

Напиток из шиповника

200

0,68 0,28 20,76 88,20

0,01

100,00

0,76

21,34

3,44

0,63

Итого:

230

4,3 2,1 43,3 198,0

0,0 100,0

0,0

1,5

24,6

18,4

6,1

ПЯТНИЦА

№ 12/2017
376/2017

Бутерброд с маслом

30/10

2,33 8,12 15,6 144,6

0,03

40,0

6,9

21

3,9

0,38

Чай с повидлом

180/20

0,13 0,04 1,90 8,20

0,02

0,0

13,90

4,60

1,40

0,56

Итого:

240

2,5 8,2 17,5 152,8

0,0 40,0

0,0

20,8

25,6

5,3

0,9

СУББОТА

табл 6 стр. 136, Хим. Состав и
калорийность российских продуктов
Питание Дети + 2012

Печенье

30

2,25 2,94 22,3 125,1

5,0

14,5

45

10

1,05

Чай с сахаром

190/10

0,07 0,02 10,00 40,00

0,03

0,0

5,0

0,0

11,10

2,80

1,40

0,28

Итого:

230

2,3 3,0 32,3 165,1

0,0 0,0

5,0

0,0

25,6

47,8

11,4

1,3

ИТОГО

1410

18,79 26,83 189,38 1035,67

0,16 106,12

53,50

5,38

139,51

198,84

59,62

6,49

Примерное циклическое меню на сумму дотации для учащихся общеобразовательных учреждений

2 - я неделя

№ Сбор. рач. На прод.-ню для обуч.
Во всех образц. учрежд.-ниях 2017

Наименование блюд

Выход, руб.

Стоимость, руб.

Белки, г

Жиры, г

Угл.-ды, г

ЭЦКкал

В1, мг

С, мг

А, мг

Е, мг

Са

Р

Мг

Fe

ПОНЕДЕЛЬНИК

табл. 6 стр. 136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дели + 2012

Вафли

30

3,30

4,25

9,0

49,07

0,02

0,04

1,5

1,425

2,25

12,75

1,5

0,15

0,11

0,06

10,97

44,66

0,01

1,02

1,50

1,43

15,14

16,88

3,99

0,68

3,41

4,31

20,00

93,73

0,02

1,06

1,50

1,43

15,14

16,88

3,99

0,68

3,41

4,31

20,00

93,73

0,02

1,06

1,50

1,43

15,14

16,88

3,99

0,68

3,41

4,31

20,00

93,73

0,02

1,06

1,50

1,43

15,14

16,88

3,99

0,68

3,41

4,31

20,00

93,73

0,02

1,06

1,50

1,43

15,14

16,88

3,99

0,68

3,41

4,31

20,00

93,73

0,02

1,06

ВТОРНИК

табл. 6 стр. 136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дели + 2012

Булочка

50

3,64

6,26

22,0

159

0,06

2,0

2,33

9,9

35,0

13,7

0,65

0,13

0,02

10,20

СРЕДА

табл. 6 стр. 136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дели + 2012

Чай с сахаром и лимоном

185/10/5

0,13

0,02

10,20

40,20

2,83

0,01

14,05

4,40

2,40

0,34

3,8

6,3

32,2

199,2

ЧЕТВЕРГ

табл. 6 стр. 136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дели + 2012

Чай с сахаром

190/10

0,07

0,02

10,00

40,00

0,03

5,0

14,5

4,5

10

1,05

2,3

3,0

32,3

165,1

ПЯТНИЦА

табл. 6 стр. 136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дели + 2012

Пираник

30

3,60

1,77

22,5

109,8

0,02

0,72

3,3

15

2,7

0,24

0,20

0,12

21,45

89,00

СУББОТА

табл. 6 стр. 136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дели + 2012

Булочка с маслом

30/10

2,33

8,12

15,6

144,6

0,03

40,0

6,9

21

3,9

0,38

0,11

0,06

10,97

44,66

Воскресенье

табл. 6 стр. 136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дели + 2012

Компот из свежих фруктов

200

0,34

0,17

22,84

106,40

0,02

3,17

0,13

16,67

7,05

7,78

0,88

2,6

3,1

45,2

ИТОГО

табл. 6 стр. 136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дели + 2012

ИТОГО за 12 дней

1410

18,33

26,73

200,11

1077,59

0,18

34,11

53,50

5,72

136,95

214,26

70,36

6,88

37,12

53,56

Итого в среднем на 1 учащегося в день

табл. 6 стр. 136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дели + 2012

Итого

2820

3,09

4,46

32,46

176,11

0,03

11,69

8,92

0,92

23,04

34,43

10,83

1,11