

Согласовано



Шарф

И.И. Шарфутдинова

Примерное циклическое двенадцатидневное меню
Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р.Р. Рахматуллин

Р.Р. Рахматуллин



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

№ Сборника рецептов

1 - я неделя

Наименование блюд

Выход,г
Стоимость,
руб.

Белки,г Жир,г Угл-ды,г ЭЦ,ккал В1,мг С1,мг А,мкг Е,мг Са Р Mg Fe

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

Печенье

20 1,46 2,50 8,8 63,6 0,02 0 0,8 0,932 3,96 14 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 Дети + 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 с сахаром и лимоном

186/10/5 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 5,0 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 Дети + 2012

Пряники

35 2,26 2,87 23,9 130,55 0,03 0,0 19,6 0,39 6,0 21,2 7,2 0,43

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 2,3 2,9 33,9 170,6 0,0 0,0 19,6 0,4 16,9 24,0 8,6 0,7

ЧЕТВЕРГ

ТТК Булочка "Школьная"

50 4,18 1,60 22,4 120,833 0,08 0 0,0 1,1 11,25 36,4167 16,167 0,733

34/20/17 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 4,3 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 Дети + 2012

Печенье (крекер)

30 2,25 2,94 22,3 125,1 0,02 0 3,0 1,05 8,7 27 6 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 2,3 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 Дети + 2012

Пряники

35 2,26 2,87 23,9 130,55 0,03 0,0035 19,6 0,385 5,985 21,245 7,21 0,427

ТТК 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 2,3 2,9 33,9 170,6 0,0 0,0 19,6 0,4 16,9 24,0 8,6 0,7

ИТОГО

1390 18,48 20,07 204,70 1053,11 0,22 3,75 44,00 5,40 129,84 170,55 71,87 6,07

2 - я неделя

Наименование блюда

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

Сушки

375.376/2017 Чай с сахаром с яблоком

Итого:

ВТОРНИК

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

Печенье

344/2017 Чай "Витаминный с шиповником"

Итого:

СРЕДА

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

Пряники

375.376/2017 Чай с сахаром

Итого:

ЧЕТВЕРГ

344/2017 Напиток из свежих фруктов

Итого:

ПЯТНИЦА

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

Печенье

375.376/2017 Чай с сахаром с яблоком

Итого:

СУББОТА

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

Печенье (крекер)

375.376/2017 Чай с сахаром

Итого:

Итого:

ИТОГО

Итого за 12 дней

Итого в среднем на 1 учащегося в день

| Выход,г | Стоимость, руб. | Белки,г | Жиры,г | Угл-ды,г | Эл.кал | В1,мг | С,мг | А,мкг | Е,мг | Са | P | Mg | Fe |
|------------------|-----------------|---------|--------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 30 | 3,21 | 0,36 | 21,4 | 101,7 | 0,05 | 0 | 0,0 | 0,48 | 7,2 | 27,3 | 5,4 | 0,48 | |
| 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 |
| 20 | 1,46 | 2,50 | 8,8 | 63,6 | 0,02 | 0 | 0,8 | 0,932 | 3,96 | 14 | 5,48 | 0,26 | |
| 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 | 1,7 | 2,6 | 21,2 | 117,8 | 0,0 | 50,0 | 0,8 | 1,1 | 17,8 | 17,7 | 7,7 | 0,7 |
| 35 | 2,26 | 2,87 | 23,9 | 130,55 | 0,03 | 0,0035 | 19,6 | 0,385 | 5,985 | 21,245 | 7,21 | 0,427 | |
| 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 | 2,3 | 2,9 | 33,9 | 170,6 | 0,0 | 0,0 | 19,6 | 0,4 | 16,9 | 24,0 | 8,6 | 0,7 |
| 50 | 3,64 | 6,26 | 22,0 | 159 | 0,06 | 0 | 2,0 | 2,33 | 9,9 | 35 | 13,7 | 0,65 | |
| 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 | 3,8 | 6,4 | 49,8 | 273,6 | 0,1 | 0,9 | 2,0 | 2,4 | 24,1 | 39,4 | 18,8 | 1,6 |
| 20 | 1,46 | 2,50 | 8,8 | 63,6 | 0,02 | 0 | 0,8 | 0,932 | 3,96 | 14 | 5,48 | 0,26 | |
| 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 | 1,6 | 2,6 | 19,8 | 108,3 | 0,0 | 1,0 | 0,8 | 1,0 | 16,5 | 17,9 | 7,8 | 0,7 |
| 30 | 2,25 | 2,94 | 22,3 | 125,1 | 0,02 | 0 | 3,0 | 1,05 | 8,7 | 27 | 6 | 0,63 | |
| 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 | 2,3 | 3,0 | 32,3 | 165,1 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 1,1 | 19,7 | 29,8 | 7,4 | 0,9 |
| 1385 | 15,04 | 17,84 | 189,47 | 981,75 | 0,23 | 53,05 | 26,20 | 6,42 | 114,69 | 160,00 | 58,06 | 5,56 | |
| 2775 | 33,52 | 37,91 | 394,17 | 2034,86 | 0,45 | 56,81 | 70,20 | 11,82 | 244,53 | 330,54 | 129,93 | 11,63 | |
| Итого за 12 дней | 231 | 2,79 | 3,16 | 32,85 | 169,57 | 0,04 | 4,73 | 5,85 | 20,38 | 27,55 | 10,83 | 0,97 | |