

Регистрация и утверждение

Директор ООО "ФУДСЕРВИС"

Э. Р. Халимова

Директор ООО "АБК-Паймент"

Р. Р. Рахматуллин



Согласовано  
Руководитель образовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню на сумму 102411 руб. для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

1 - я неделя

№ Сборника рецептов	Выход, г	Стоимость, руб.	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	ЭЦ, ккал	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 8,8 63,6 0,024 0 0,8 0,932 3,96 14 5,48 0,26

349/2017

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 9,20 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

Вафли 20 4,92 6,96 3,3 73,375 0 0 1,0 0,95 1,5 8,5 1 0,855

377/2017

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 9,20 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 Дели + 2012

Пранники 35 2,07 1,65 26,3 128,1 0,03 0,0 0,0 0,84 3,9 17,5 3,2 0,28

375.376/2017

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: 235 9,20 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 Дели + 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

342/2017

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: 230 9,20 3,4 0,5 49,2 216,3 0,1 0,9 0,0 0,6 21,4 31,7 10,5 1,4

ПЯТНИЦА

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

375.376/2017

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: 230 9,20 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 Дели + 2012

Пирожники	35	2,07	1,65	26,3	128,1	0,03	0,0	0,0	0,84	3,9	17,5	3,2	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
<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>9,20</b>	<b>2,1</b>	<b>1,7</b>	<b>36,3</b>	<b>168,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>14,8</b>	<b>20,3</b>	<b>4,6</b>	<b>0,5</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>1370</b>	<b>17,12</b>	<b>16,39</b>	<b>208,32</b>	<b>1029,08</b>	<b>0,19</b>	<b>3,75</b>	<b>4,80</b>	<b>5,69</b>	<b>121,52</b>	<b>151,94</b>	<b>52,98</b>	<b>5,53</b>

**2 - я неделя**

**Наименование блюда**

Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са	Р	Мг	Fe
---------	-----------------	---------	--------	----------	--------	-------	------	------	------	----	---	----	----

табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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
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
<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>9,20</b>	<b>3,32</b>	<b>0,42</b>	<b>32,35</b>	<b>0,05</b>	<b>1,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>19,75</b>	<b>31,20</b>	<b>7,70</b>	<b>0,97</b>

**ВТОРНИК**

табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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
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
<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>9,20</b>	<b>1,7</b>	<b>2,6</b>	<b>117,8</b>	<b>0,0</b>	<b>50,0</b>	<b>0,8</b>	<b>1,1</b>	<b>17,8</b>	<b>17,7</b>	<b>7,7</b>	<b>0,7</b>

**СРЕДА**

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

Пирожники	35	2,07	1,65	26,3	128,1	0,03	0,0	0,0	0,84	3,9	17,5	3,2	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
<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>9,20</b>	<b>2,1</b>	<b>1,7</b>	<b>168,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>14,8</b>	<b>20,3</b>	<b>4,6</b>	<b>0,5</b>

**ЧЕТВЕРГ**

табл 10 стр.202,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

Вафли	20	4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,016	0,6	0	0,826	33,22	22,8	18,16	0,48
<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>9,20</b>	<b>5,7</b>	<b>7,0</b>	<b>31,2</b>	<b>189,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>1,8</b>	<b>34,7</b>	<b>31,3</b>	<b>19,2</b>	<b>1,3</b>

№ 348 Сборщик. На прочее для общ. Во всех областях России 2017

**ПЯТНИЦА**

Табл 6 стр. 136, ХИМ. Состав и калорийность российских продуктов питания Десяти + 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
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
<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>1,6</b>	<b>2,6</b>	<b>19,8</b>	<b>108,3</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>16,5</b>	<b>17,9</b>	<b>7,8</b>	<b>0,7</b>

Табл 6 стр. 136, ХИМ. Состав и калорийность российских продуктов питания Десяти + 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	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
<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>2,3</b>	<b>3,0</b>	<b>32,3</b>	<b>165,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>1,1</b>	<b>19,7</b>	<b>29,8</b>	<b>7,4</b>	<b>0,9</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>1355</b>	<b>16,72</b>	<b>17,22</b>	<b>173,16</b>	<b>895,48</b>	<b>0,17</b>	<b>52,75</b>	<b>5,60</b>	<b>6,24</b>	<b>123,19</b>	<b>148,15</b>	<b>54,32</b>	<b>5,15</b>
<b>ИТОГО за 12 Дней</b>	<b>2725</b>	<b>33,84</b>	<b>33,61</b>	<b>381,47</b>	<b>1924,55</b>	<b>0,36</b>	<b>56,50</b>	<b>10,40</b>	<b>11,93</b>	<b>244,71</b>	<b>300,09</b>	<b>107,30</b>	<b>10,67</b>
<b>Итого в среднем на 1 учащегося в день</b>	<b>227</b>	<b>2,82</b>	<b>2,80</b>	<b>31,79</b>	<b>160,38</b>	<b>0,03</b>	<b>4,71</b>	<b>0,87</b>	<b>0,99</b>	<b>20,39</b>	<b>25,01</b>	<b>8,94</b>	<b>0,89</b>

375,376/2017