

Разработано и утверждено

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р. Харисова

Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р.Р. Рахмогулова



Примерное циклическое двадцатидневное меню на сумму 2000 руб. для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

1 - я неделя

На Сборника рецептур

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

табл 6 стр.136,Хим. Состав и энергетичность российских продуктов питания Дали + 2012

Печенье

20 20 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

349/2017

Компот из сухофруктов

200 200 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

Итого:

ВТОРНИК

табл 10 стр.202,Хим. Состав и энергетичность российских продуктов питания Дали + 2012

Вафли

20 20 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

377/2017

Чай с сахаром и лимоном

185/10/5 185/10/5 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

Итого:

СРЕДА

табл 6 стр.136,Хим. Состав и энергетичность российских продуктов питания Дали + 2012

Пряники

35 35 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

375,376/2017

Чай с сахаром

190/10 190/10 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

Итого:

ЧЕТВЕРГ

табл 6 стр.136,Хим. Состав и энергетичность российских продуктов питания Дали + 2012

Сушки

30 30 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

342/2017

Компот из свежих яблок

200 200 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

Итого:

ПЯТНИЦА

табл 6 стр.136,Хим. Состав и энергетичность российских продуктов питания Дали + 2012

Печенье (крекер)

30 30 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

375,376/2017

Чай с сахаром

190/10 190/10 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

Итого:

СУББОТА

табл 6 стр.136,Хим. Состав и энергетичность российских продуктов питания Дани + 2012

	Пряники	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
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:	<u>235</u>	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
	ИТОГО	1370		17,12	16,39	208,32	1029,08	0,19	3,75	4,80	5,69	121,52	151,94	52,98	5,53

2 - я неделя

Наименование блюд

Выход,г Стоимость, руб. Белки,г Жиры,г Угл-ды,г ЭЦДж/шт В1,мг С,мг А,мкг Е,мг Са Р Mg Fe

ПОНЕДЕЛЬНИК

табл 6 стр.136,Хим. Состав и энергетичность российских продуктов питания Дани + 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
375,376/2017	Чай с сахаром с яблочком	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:	<u>230</u>	9,20	3,32	0,42	32,35	146,40	0,05	1,03	0,00	0,50	19,75	31,20	7,70	0,97

ВТОРНИК

табл 6 стр.136,Хим. Состав и энергетичность российских продуктов питания Дани + 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 "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
	Итого:	<u>220</u>	9,20	1,7	2,6	21,2	117,8	0,0	50,0	0,8	1,1	17,8	17,7	7,7	0,7

СРЕДА

табл 6 стр.136,Хим. Состав и энергетичность российских продуктов питания Дани + 2012

	Пряники	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	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:	<u>235</u>	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 10 стр.202,Хим. Состав и энергетичность российских продуктов питания Дани + 2012

	Вафли	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
№ 348 Сбор.рек. На про-нее для обуч. Во всех образ. учре-Дани 2017	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
	Итого:	<u>220</u>	9,20	5,7	7,0	31,2	189,8	0,0	0,6	1,0	1,8	34,7	31,3	19,2	1,3

ПЯТНИЦА

табл 6 стр.136, Умк. Состав и калорийность российских продуктов питания. Делм - 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	9,20	1,6	2,6	19,8	108,3	0,0	1,0	0,8	1,0	16,5	17,9	7,8	0,7

СУББОТА

табл 6 стр.136, Умк. Состав и калорийность российских продуктов питания. Делм - 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
376,378/2017	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
	ИТОГО	1355		16,72	17,22	173,16	896,48	0,17	52,75	5,60	6,24	123,19	148,15	64,32	5,15
	ИТОГО за 12 дней	2725		33,84	33,61	381,47	1924,55	0,36	58,50	10,40	11,93	244,71	300,09	107,30	10,57
	Итого в среднем на 1 учащегося в день	227		2,82	2,80	31,79	160,38	0,03	4,71	0,87	0,99	20,39	25,01	8,94	0,89