

Выработано и утилизировано

Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

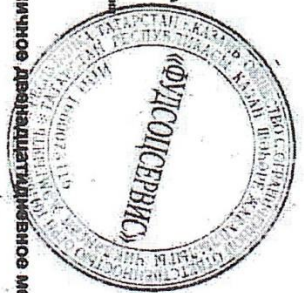
Э.А. Халимова

Директор ООО «АБК-ПАЙМЕНТ»

Р.Р. Рамагулова

(Handwritten signature)

Примерное циклическое ежедневное меню на сумму 1000 руб. для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан



Торговую точку с 06.01.2012 г. по 31.12.2012 г. Рамагулова Р.Р.

1 - я неделя

№ Сборника рецептов	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость, руб.	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	ЭЦКкал	В1, мг	С1, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Мг	Fe
---------------------	--------------------	----------	-----------------	----------	---------	-----------	--------	--------	--------	-------	-------	----	---	----	----

ПОНЕДЕЛЬНИК

табл. 6 стр. 138. 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
	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

табл. 10 стр. 202. Умк. Состав и калорийность российских продуктов питания Делм + 2012	Варфли	20	4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
--	--------	----	------	------	-----	--------	---	---	-----	------	-----	-----	---	-------

табл. 6 стр. 138. Умк. Состав и калорийность российских продуктов питания Делм + 2012	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. 138. Умк. Состав и калорийность российских продуктов питания Делм + 2012	Гранники	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
	Итого:	235	9,20	2,1	1,7	36,3	168,1	0,0	0,0	0,8	14,8	20,3	4,6	0,5

ЧЕТВЕРГ

табл. 6 стр. 138. Умк. Состав и калорийность российских продуктов питания Делм + 2012	Сулжи	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	9,20	3,4	0,5	49,2	216,3	0,1	0,9	0,0	0,6	21,4	31,7	10,5

ПЯТНИЦА

табл. 6 стр. 138. Умк. Состав и калорийность российских продуктов питания Делм + 2012	Печенье (праект)	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
	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

СУББОТА

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

Печенье	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
Итого:	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	2,1	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 блюда

ПОНЕДЕЛЬНИК

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
Итого:	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

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
Итого:	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

СРЕДА

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

Печенье	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
Итого:	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	2,1	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 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
Итого:	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:	220	5,7	7,0	31,2	189,8	0,0	0,6	1,0	1,8	34,7	31,3	19,2	1,3

№.348 Сбор.реш. На про-уче для об-уч. Во всех об-р-вах ур-нее-Дели 2017

ПЯТНИЦА

Табл 6 стр. 136, ХММ. 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 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	1,6	2,6	19,8	108,3	0,0	1,0	0,8	1,0	16,5	17,9	7,8	0,7

Табл 6 стр. 136, ХММ. 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
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

375,376/2017
Итого за 12 дней
Итого в среднем на 1 учащегося в день

Итого	1355	16,72	17,22	173,16	895,48	0,17	52,75	5,60	6,24	123,19	148,15	54,32	5,15
	2725	33,84	33,61	381,47	1924,55	0,36	56,50	10,40	11,93	244,71	300,09	107,30	10,67
	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