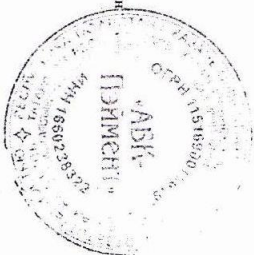




С. В. Рахматуллин

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Примент"
Р. Р. Рахматуллин



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания учащихся старших классов (5-11 кл) в образовательных учреждениях РТ
на сумму до 1000 (9,20 руб)

2 - я неделя

Наименование блюда	Выход	Стомность, руб.	Белок	Жиры	Угле-воды	Энергия	Вит.В	Смг	Амкг	Емкг	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
6 стр. 136. Хлеб. Сметан и ржаных просеянных мукомов	30		3,21	0,36	21,4	101,7	0,045	0	0,0	0,48	7,2	27,3	5,4	0,48
Сушки			0,11	0,06	10,99	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49
Чай с сахаром с яблоком	180/10/10		3,32	0,42	32,35	146,40	0,05	1,03	0,00	0,50	19,75	31,20	7,70	0,97
Итого:	230	9,20												
ВТОРНИК														
16 стр. 136. Хлеб. Сметан и ржаных просеянных мукомов	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
Печенье			0,24	0,09	12,44	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,80	3,65	2,25	0,40
Чай "Витаминный с шиповником"	185/10/5		1,7	2,6	21,2	117,8	0,0	50,0	0,8	1,1	17,8	17,7	7,7	0,7
Итого:	220	9,20												
СРЕДА														
5 стр. 136. Хлеб. Сметан и ржаных просеянных мукомов	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
Пряники			0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Чай с сахаром	200		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:	235	9,20												
ЧЕТВЕРГ														
Булочка "Домашняя"	50		3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65
Напиток из свежих фруктов	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	9,20	3,8	6,4	49,8	273,6	0,1	0,9	2,0	2,4	24,1	39,4	18,8	1,6
ПЯТНИЦА														
16 стр. 136. Хлеб. Сметан и ржаных просеянных мукомов	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
Печенье			0,11	0,06	10,99	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49
Чай с сахаром с яблоком	180/10/10		1,6	2,6	19,8	108,3	0,0	1,0	0,8	1,0	16,5	17,9	7,8	0,7
Итого:	220	9,20												
СУББОТА														
5а стр. 136. Хлеб. Сметан и ржаных просеянных мукомов	30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
Печенье (крекер)			0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Чай с сахаром	190/10		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:	230	9,20												
5б стр. 136. Хлеб. Сметан и ржаных просеянных мукомов	1385		14,85	16,62	191,81	979,30	0,23	53,05	6,60	6,87	112,55	156,25	54,08	5,41
Итого за 6 дней 2 недели	2760		32,33	35,10	383,74	1963,01	0,44	56,80	12,20	13,28	238,23	315,81	120,08	11,17
Итого в среднем на 1 учащегося в день	230		2,69	2,93	31,98	163,58	0,04	4,73	1,02	1,11	19,85	26,32	10,01	0,93