

Разработано и утверждено

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р. Харьямова

Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р.Р. Рахметуллина



Согласовано

Руководитель образовательного учреждения

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

1 - я неделя

№ Сборника рецептов	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са	Р	Mg	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	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	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

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:	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
ИТОГО	1370	17,12	16,39	208,32	1029,08	0,19	3,75	4,86	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 ЭЦ,ккал В1,мг С,мг А,мг Е,мг Са Р Mg Fe

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
375.378/2017 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:	230	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 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
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:	220	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 калорийность российских продуктов питания Дели + 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
375.378/2017 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:	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 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	
№ 348 Сбор.рек. На пров.-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	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	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,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 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	<u>180/10/10</u>		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>220</u>	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,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дети + 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	<u>190/10</u>		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>230</u>	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	895,48	0,17	52,75	5,60	6,24	123,19	148,15	54,32	5,15
	ИТОГО за 12 дней	2725		33,84	33,61	381,47	1924,55	0,36	56,50	10,40	11,93	244,71	300,89	107,30	10,67
	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