

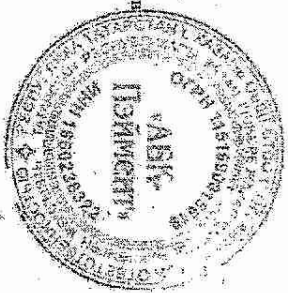


Исполнительный комитет администрации муниципального района Солонского района Республики Алтай

# Примерное циклическое двенадцатипятидневное меню

Для организации питания учащихся старших классов (8-11кл) в образовательных учреждениях РТ на сумму оплаты (9,20 руб)

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Тайтент"  
И.Р. Раскатунин



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

**1 - я неделя**

№ Сборки рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	Эквивалент сахара, г	Вит. А, мг	Смг	Амг	Емг	Са	Р	Mg	Fe
№ 349 Сбор. рец. На про-но для обр-ч. Во всех обр-дз, учр-еж-д-ам 2017	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
	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
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>9,20</b>	<b>2,12</b>	<b>2,59</b>	<b>40,81</b>	<b>196,40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,73</b>	<b>0,80</b>	<b>1,44</b>	<b>36,44</b>	<b>37,44</b>	<b>22,94</b>	<b>0,96</b>
№ 377 Сбор. рец. На про-но для обр-ч. Во всех обр-дз, учр-еж-д-ам 2017	<b>ВТОРНИК</b>														
	Вардли	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
	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
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>9,20</b>	<b>5,0</b>	<b>7,0</b>	<b>13,4</b>	<b>115,1</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>14,5</b>	<b>12,4</b>	<b>3,0</b>	<b>1,2</b>
№ 375,376 Сбор. рец. На про-но для обр-ч. Во всех обр-дз, учр-еж-д-ам 2017	<b>СРЕДА</b>														
	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
	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>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>14,8</b>	<b>20,3</b>	<b>4,6</b>	<b>0,5</b>
№ 342 Сбор. рец. На про-но для обр-ч. Во всех обр-дз, учр-еж-д-ам 2017	<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
	Булочка "Школьная"	50		4,18	1,60	22,43	120,83	0,08	0,00	0,00	1,10	11,25	38,42	16,17	0,73
	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
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,20</b>	<b>4,3</b>	<b>1,8</b>	<b>50,3</b>	<b>235,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>25,4</b>	<b>42,8</b>	<b>21,3</b>	<b>1,7</b>
№ 375,376 Сбор. рец. На про-но для обр-ч. Во всех обр-дз, учр-еж-д-ам 2017	<b>ПЯТНИЦА</b>														
	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>9,20</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>
№ 375,376 Сбор. рец. На про-но для обр-ч. Во всех обр-дз, учр-еж-д-ам 2017	<b>СУББОТА</b>														
	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	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>220</b>	<b>9,20</b>	<b>1,5</b>	<b>2,5</b>	<b>18,8</b>	<b>103,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>14,9</b>	<b>16,8</b>	<b>6,9</b>	<b>0,5</b>
<b>ИТОГО за 6 дней 1 недели</b>		<b>1375</b>		<b>17,48</b>	<b>18,48</b>	<b>191,93</b>	<b>983,71</b>	<b>0,21</b>	<b>3,75</b>	<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>125,68</b>	<b>159,56</b>	<b>66,08</b>	<b>5,76</b>

## 2 - я неделя

Наименование блюд	Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	Эквивал	Вит.г	Смг	Амгг	Емг	Са	P	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
№16 стр.136.Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Делит + 2012	30		3,21	0,36	21,4	101,7	0,045	0	0,0	0,48	7,2	27,3	5,4	0,48
ТК	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	3,32	0,42	32,35	146,40	0,05	1,03	0,00	0,50	19,75	31,20	7,70	0,97
<b>ВТОРНИК</b>														
№16 стр.136.Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Делит + 2012	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
ТК	Чай "Выгвинный с липовником"	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
<b>СРЕДА</b>														
№16 стр.136.Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Делит + 2012	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
ТК	Пряники	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
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
№344 Сбор рец. На провозо для обрч. Во всех образц.учреж-длит 2017	50		3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65
ТК	Булочка "Домашняя"	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	3,8	6,4	49,8	273,6	0,1	0,9	2,0	2,4	24,1	39,4	18,8	1,6
<b>ПЯТНИЦА</b>														
№16 стр.136.Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Делит + 2012	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
ТК	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
<b>СУББОТА</b>														
№16 стр.136.Хлеб. Состав и калорийность российских продуктов питания Делит + 2012	30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
ТК	Печенье (крекер)	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	3,0	3,0	1,1	19,7	29,8	7,4	0,9
<b>ИТОГО за 6 дней 2 недели</b>														
№375.376 Сбор рец. На провозо для обрч. Во всех образц.учреж-длит 2017	1385	9,20	14,85	16,62	191,81	979,30	0,23	53,05	6,60	6,87	112,55	156,25	54,00	5,41
ТК	Итого за 12 дней	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	