




Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р.Р. Рахматуллин

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Согласовано
Руководитель дошкольного общеобразовательного учреждения



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

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

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

№ Сборника рецептов		1 - я неделя												
Наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	ЭЦккал	В1, мг	С1, мг	А1, мг	Е1, мг	Са	Р	Мg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Печенье		20	1,46	2,50	8,80	63,60	0,02	0,00	0,80	0,93	3,96	14,00	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	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														
Вафли		20	4,92	6,96	3,26	73,38	0,00	0,00	1,00	0,95	1,50	8,50	1,00	0,86
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	5,03	6,98	13,42	115,08	0,00	2,03	1,00	0,96	14,45	12,40	3,00	1,15
СРЕДА														
Пранники		35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,03	0,00	0,00	0,84	3,85	17,50	3,15	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	2,14	1,67	36,26	168,10	0,03	0,03	0,00	0,84	14,80	20,30	4,55	0,55
ЧЕТВЕРГ														
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
Итого:		250	4,34	1,76	50,31	235,43	0,09	0,90	0,00	1,18	25,43	42,82	21,31	1,69
ПЯТНИЦА														
Печенье (крекер)		30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	3,00	1,05	8,70	27,00	6,00	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	2,32	2,96	32,33	165,10	0,02	0,03	3,00	1,05	19,65	29,80	7,40	0,90
СУББОТА														
Пранники		35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,03	0,00	0,00	0,84	3,85	17,50	3,15	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	2,14	1,67	36,26	168,10	0,03	0,03	0,00	0,84	14,80	20,30	4,55	0,55
ВТОРНИК														
Итого:		1390	18,09	17,63	209,38	1048,21	0,22	3,75	4,80	6,31	125,57	163,06	63,75	5,78

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

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

табл 10 стр. 202/Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

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

ТТК

ТТК

377/2017

375.376/2017

342/2017

349/2017

2 - я неделя

Наименование блюда

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

375,376/2017

Сушки
Чай с сахаром с яблоком

Итого:

30 3,21 0,36 21,36 101,70 0,05 0,00 0,00 0,48 7,20 27,30 5,40 0,48

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

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

375,376/2017

Печенье

Итого:

20 1,46 2,50 8,80 63,60 0,02 0,00 0,80 0,93 3,96 14,00 5,48 0,26

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

220 1,70 2,59 21,24 117,80 0,03 50,03 0,80 1,12 17,76 17,65 7,73 0,66

Чай "Витаминный с шиповником"

Итого:

220 0,24 0,09 12,44 54,20 0,00 50,03 0,00 0,19 13,80 3,65 2,25 0,40

185/10/5

1,70 2,59 21,24 117,80 0,03 50,03 0,80 1,12 17,76 17,65 7,73 0,66

СРЕДА

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

375,376/2017

Пряники

Итого:

35 2,07 1,65 26,25 128,10 0,03 0,00 0,00 0,84 3,85 17,50 3,15 0,28

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

235 2,14 1,67 36,26 168,10 0,03 0,03 0,00 0,84 14,80 20,30 4,55 0,55

Чай с сахаром

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

235 2,14 1,67 36,26 168,10 0,03 0,03 0,00 0,84 14,80 20,30 4,55 0,55

ЧЕТВЕРГ

Булочка "Домашняя"

Итого:

50 3,64 6,26 21,96 159,00 0,06 0,00 2,00 2,33 9,90 35,00 13,70 0,65

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

250 3,80 6,42 49,84 273,60 0,07 0,90 2,00 2,41 24,08 39,40 18,84 1,60

Компот из урюка

Итого:

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

250 3,80 6,42 49,84 273,60 0,07 0,90 2,00 2,41 24,08 39,40 18,84 1,60

ПЯТНИЦА

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

375,376/2017

Печенье

Итого:

20 1,46 2,50 8,80 63,60 0,02 0,00 0,80 0,93 3,96 14,00 5,48 0,26

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

220 1,57 2,56 19,79 108,30 0,03 1,03 0,80 0,95 16,51 17,90 7,78 0,75

Чай с сахаром с яблоком

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

220 1,57 2,56 19,79 108,30 0,03 1,03 0,80 0,95 16,51 17,90 7,78 0,75

СУББОТА

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

375,376/2017

Печенье (крекер)

Итого:

30 2,25 2,94 22,32 125,10 0,02 0,00 3,00 1,05 8,70 27,00 6,00 0,63

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

230 2,32 2,96 32,33 165,10 0,02 0,03 3,00 1,05 19,65 29,80 7,40 0,90

Чай с сахаром

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

230 2,32 2,96 32,33 165,10 0,02 0,03 3,00 1,05 19,65 29,80 7,40 0,90

Итого за 12 дней
Итого в среднем на 1 учащегося в день

1385 14,85 16,62 191,81 979,30 0,23 53,05 6,60 6,87 112,55 156,25 54,00 5,41

2775 32,94 34,25 401,19 2027,51 0,45 56,80 11,40 13,18 238,12 319,31 117,75 11,19

231 2,74 2,85 33,43 168,96 0,04 4,73 0,95 1,10 19,84 26,61 9,81 0,93