



Согласовано
Руководитель дошкольного общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р.Р.Рахматуллин

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания учащихся старших классов (5-11кл) в образовательных учреждениях РТ
на сумму дотации (10,30 руб)

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

I - я неделя															
Сборник, ресурс	Наименование блюда	Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угле-ды,г	Эквивал	Вит,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
бл 6 стр.136. Хим. Состав и энергетическая ценность российских продуктов питания. Данил + 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	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:	220	9,60	1,53	2,52	18,81	103,60	0,02	0,03	0,80	0,93	14,91	16,80	6,88	0,53
ВТОРНИК															
бл 10 стр.202.Хим. Состав и энергетическая ценность российских продуктов питания. Данил + 2012	Вафли	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
	Итого:	220	9,60	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															
бл 6 стр.136.Хим. Состав и энергетическая ценность российских продуктов питания. Данил + 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	9,60	1,6	2,6	19,8	108,3	0,0	1,0	0,8	1,0	16,5	17,9	7,8	0,7
ЧЕТВЕРГ															
ТК	Булочка сдобная	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
	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:	250	9,60	4,2	1,6	32,4	160,8	0,1	0,0	0,0	1,1	22,2	41,2	17,6	1,0
ПЯТНИЦА															
бл 6 стр.136.Хим. Состав и энергетическая ценность российских продуктов питания. Данил + 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
	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:	230	9,60	2,9	3,0	54,3	257,9	0,0	0,7	3,0	1,6	41,2	50,4	23,5	1,3
СУББОТА															
бл 6 стр.136.Хим. Состав и энергетическая ценность российских продуктов питания. Данил + 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 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	9,60	1,6	2,5	19,0	105,3	0,0	2,0	0,8	0,9	16,9	17,9	7,5	0,6
ИТОГО за 6 дней I недели		1360		16,86	19,24	157,74	851,01	0,19	5,88	6,40	6,44	126,16	156,66	66,17	5,30

