

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

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



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся старших классов (5-11 классов)
общеобразовательных учреждений Республики Татарстан
(на сумму дотации 8,30 рублей)



ООО "АБК - Пэймент"

Примерное ценовое меню на сумму: **взятии для учащихся общеобразовательных учреждений**

1 - я неделя

№ Сбор расц. На период для обу-
 во веса: образц. ур-дня: 2017

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

Печенье
 Чай с сахаром и лимонном

Выход,г 30
 185/10/5
 230

Стоимость, руб. 2,25
 0,13
 2,38

Белки,г 2,94
 0,02
 2,96

Жиры,г 22,3
 10,20
 32,52

Угл-ды,г 40,20
 40,20
 165,30

ЭЦкал 125,1
 2,83
 2,83

В1,мг 5,0
 2,83
 2,83

С,мг 0,01
 0,01
 0,01

А,мг 14,5
 14,05
 28,55

Е,мг 45
 4,40
 49,40

Са 10
 2,40
 12,40

Р 1,05
 0,34
 1,39

Мг 2,40
 2,40
 4,80

Fe 0,34
 0,34
 0,68

ВТОРНИК

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

Вафли
 Компот из сухофруктов

Выход,г 30
 200
 230

Стоимость, руб. 3,30
 0,66
 4,0

Белки,г 4,25
 0,09
 4,3

Жиры,г 9,0
 12,01
 21,0

Угл-ды,г 49,07
 92,80
 141,9

ЭЦкал 0,02
 0,02
 0,0

В1,мг 0,04
 0,73
 0,8

С,мг 1,5
 0,00
 1,5

А,мг 1,425
 0,51
 1,9

Е,мг 2,25
 32,48
 34,7

Са 12,75
 23,44
 36,2

Р 1,5
 17,46
 19,0

Мг 0,15
 0,70
 0,8

Fe 0,15
 0,70
 0,8

СРЕДА

промышленного производства

Булочка
 Чай с сахаром

Выход,г 50
 190/10
 250

Стоимость, руб. 3,64
 0,07
 3,7

Белки,г 6,26
 0,02
 6,3

Жиры,г 22,0
 10,00
 32,0

Угл-ды,г 159
 40,00
 199,0

ЭЦкал 0,06
 0,03
 0,1

В1,мг 0,06
 0,03
 0,0

С,мг 2,0
 0,03
 2,0

А,мг 2,33
 0,76
 3,09

Е,мг 9,9
 21,34
 23,23

Са 35,0
 3,44
 38,44

Р 13,7
 3,44
 17,14

Мг 0,95
 0,28
 1,23

Fe 0,28
 0,28
 0,56

ЧЕТВЕРГ

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

Праник
 Напиток из шиповника

Выход,г 30
 200
 230

Стоимость, руб. 3,60
 0,68
 4,3

Белки,г 1,77
 0,28
 2,1

Жиры,г 22,5
 20,76
 43,3

Угл-ды,г 109,8
 88,20
 198,0

ЭЦкал 0,02
 0,01
 0,0

В1,мг 0,02
 100,00
 100,0

С,мг 0,72
 0,76
 1,5

А,мг 3,3
 21,34
 24,6

Е,мг 15
 3,44
 18,4

Са 2,7
 3,44
 6,1

Р 0,24
 0,68
 0,9

Мг 0,24
 0,68
 0,9

Fe 0,24
 0,68
 0,9

ПЯТНИЦА

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

Булочка с маслом
 Чай с повидлом

Выход,г 30/10
 180/20
 240

Стоимость, руб. 2,33
 0,13
 2,5

Белки,г 8,12
 0,04
 8,2

Жиры,г 15,6
 1,90
 17,5

Угл-ды,г 144,6
 8,20
 152,8

ЭЦкал 0,03
 0,02
 0,0

В1,мг 40,0
 0,02
 40,0

С,мг 5,0
 0,0
 5,0

А,мг 6,9
 13,90
 20,8

Е,мг 21
 4,80
 25,6

Са 3,9
 1,40
 5,3

Р 0,38
 0,56
 0,9

Мг 0,38
 0,56
 0,9

Fe 0,38
 0,56
 0,9

СУББОТА

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

Печенье
 Чай с сахаром

Выход,г 30
 190/10
 230

Стоимость, руб. 2,25
 0,07
 2,3

Белки,г 2,94
 0,02
 3,0

Жиры,г 22,3
 10,00
 32,3

Угл-ды,г 40,20
 40,00
 165,1

ЭЦкал 125,1
 0,03
 0,0

В1,мг 5,0
 0,03
 5,0

С,мг 14,5
 11,10
 25,6

А,мг 45
 2,80
 47,8

Е,мг 10
 1,40
 11,4

Са 1,05
 1,40
 2,80

Р 1,39
 1,40
 2,80

Мг 1,05
 1,40
 2,80

Fe 1,05
 1,40
 2,80

ИТОГО

Выход,г 1410

Стоимость, руб. 19,11

Белки,г 26,75

Жиры,г 178,55

Угл-ды,г 1022,07

ЭЦкал 0,16

В1,мг 103,68

С,мг 53,50

А,мг 5,75

Е,мг 155,32

Са 215,23

Р 69,30

Мг 6,31

Fe 6,31

ООО "АБК - Пэймент"
Примерное циклическое меню на сумму дотации для учащихся общеобразовательных учреждений

2 - я неделя

№ Сбор. рац. На прог. ино для обуч. Во всех образах Учрежд. Делии 2017	Наименование блюд	Выход, г	Составление													
			руб.	Белки, г	Жиры, г	Угл.-ды, г	ЭЦКкал	В, мл	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Мг	Fe	
ПОНЕДЕЛЬНИК																
табл. 6 стр. 136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делии + 2012	Вафли	30		3,30	4,25	9,0	49,07	0,02	0,04	1,5	1,425	2,25	12,75	1,5	0,15	
376/2017	Чай с сахаром и яблоками	<u>180/10/10</u>		0,11	0,06	10,97	44,66	0,01	1,02			12,89	4,13	2,49	0,53	
	Итого:	230		3,41	4,31	20,00	93,73	0,02	1,06	1,50	1,43	15,14	16,88	3,99	0,68	
ВТОРНИК																
промышленного производства	Булочка	50		3,64	6,26	22,0	159	0,06		2,0	2,33	9,9	35,0	13,7	0,65	
377/2017	Чай с сахаром и лимоном	<u>185/10/5</u>		0,13	0,02	10,20	40,20		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34	
	Итого:	250		3,8	6,3	32,2	199,2	0,1	2,8	2,0	2,3	24,0	39,4	16,1	1,0	
СРЕДА																
табл. 6 стр. 136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делии + 2012	Печенье	30		2,25	2,94	22,3	125,1			5,0		14,5	45	10	1,05	
375/376/2017	Чай с сахаром	<u>190/10</u>		0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28	
	Итого:	230		2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	5,0	0,0	25,6	47,8	11,4	1,3	
ЧЕТВЕРГ																
табл. 6 стр. 136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делии + 2012	Пряник	30		3,60	1,77	22,5	109,8	0,02			0,72	3,3	15	2,7	0,24	
Акт проработки ТТК №840 от 23.12.2020	Напиток из изюма	200		0,35	0,08	9,85	82,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45	
	Итого:	230		3,9	1,8	32,4	192,0	0,0	0,0	0,0	0,8	23,6	34,4	10,8	0,7	
ПЯТНИЦА																
№1/2017	Батон с маслом	30/10		2,33	8,12	15,6	144,6	0,03		40,0		6,9	21	3,9	0,38	
376/2017	Чай с сахаром и яблоками	<u>180/10/10</u>		0,11	0,06	10,97	44,66	0,01	1,02			12,89	4,13	2,49	0,53	
	Итого:	240		2,4	8,2	26,5	189,3	0,0	1,0	40,0	0,0	19,8	25,1	6,4	0,9	
СУББОТА																
табл. 6 стр. 136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делии + 2012	Печенье	30		2,25	2,94	22,3	125,1			5,0		14,5	45	10	1,05	
344/2017	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	12,01	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70	
	Итого:	230		2,9	3,0	34,3	217,9	0,0	0,7	5,0	0,5	47,0	68,4	27,5	1,7	
ИТОГО за 12 дней																
Итого в среднем на 1 учащегося в день		1410		18,80	26,61	177,68	1057,19	0,18	5,67	53,50	5,07	155,08	232,01	76,16	6,35	
		2820		37,91	53,36	356,23	2079,26	0,34	109,34	107,00	10,82	310,40	447,24	145,46	12,66	
		235		3,16	4,45	29,69	173,27	0,03	9,11	8,92	0,90	25,87	37,27	12,12	1,05	