



Согласовано
Руководитель дошкольного образовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
Э.Р. Харламова



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

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

1 - я неделя															
Вид ресурса	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Вит. А, мг	С-вит., мг	А-вит., мг	Е-вит., мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
ПОНЕДЕЛЬНИК															
6 стр. 136, Хим. Состав и питательность российских продуктов для Дневн + 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
49 Сбор. рец. На произ-во для общ. образов. учреж.-Дневн 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															
1-10 стр. 102, Хим. Состав и питательность российских продуктов для Дневн + 2012	Вафля	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
77 Сбор. рец. На произ-во для общ. образов. учреж.-Дневн 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															
14 стр. 136, Хим. Состав и питательность российских продуктов для Дневн + 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 Сбор. рец. На произ-во для общ. образов. учреж.-Дневн 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															
ПС	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
142 Сбор. рец. На произ-во для общ. образов. учреж.-Дневн 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:	250	9,20	4,3	1,8	50,3	235,4	0,1	0,9	0,0	1,2	25,4	42,8	21,3	1,7
ПЯТНИЦА															
14 стр. 136, Хим. Состав и питательность российских продуктов для Дневн + 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 Сбор. рец. На произ-во для общ. образов. учреж.-Дневн 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															
14 стр. 136, Хим. Состав и питательность российских продуктов для Дневн + 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
375,376 Сбор. рец. На произ-во для общ. образов. учреж.-Дневн 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:	220	9,20	1,5	2,5	18,8	103,6	0,0	0,0	0,8	0,9	14,9	16,8	6,9	0,5
	Итого за 6 дней 1 недели	1375		17,48	18,48	191,93	983,71	0,21	3,75	5,60	6,40	125,68	159,56	66,08	5,76

2 - я неделя

Наименование блюда	Выход	Стоимость, руб.	Белок	Жиры	Угледы	Эндокс	Ш.д.с.	С.д.с.	А.д.с.	Е.д.с.	Са	Р	Mg	Fe	
ПОНЕДЕЛЬНИК															
в 6 стр.136.Хим. Состав и энергетическая ценность российских продуктов питания Дневн + 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	
с	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	6,50	19,75	31,20	7,70	0,97
ВТОРНИК															
в 6 стр.136.Хим. Состав и энергетическая ценность российских продуктов питания Дневн + 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	
к	Чай "Витаминный с шиповником"	185/10/5	0,24	0,09	12,44	54,20	0,00	30,03	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	30,0	0,8	1,1	17,8	17,7	7,7	0,7
СРЕДА															
в 6 стр.136.Хим. Состав и энергетическая ценность российских продуктов питания Дневн + 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 Сбор.рек. На прок-цию для обуч. Во всех образов.учрежд.Дневн 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															
к	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65	
344 Сбор.рек. На прок-цию для обуч. Во всех образов.учрежд.Дневн 2017	Напиток из свежих фруктов	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	9,20	3,8	6,4	49,8	273,6	0,1	0,9	2,0	2,4	24,1	39,4	18,8	1,6
ПЯТНИЦА															
в 6 стр.136.Хим. Состав и энергетическая ценность российских продуктов питания Дневн + 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	
к	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	9,20	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															
в 6 стр.136.Хим. Состав и энергетическая ценность российских продуктов питания Дневн + 2012	Печенье (крокер)	30	2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63	
375,376 Сбор.рек. На прок-цию для обуч. Во всех образов.учрежд.Дневн 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
	ИТОГО за 6 дней 2 недели	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	
	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	