



Сәткеловтың
Құрастырушы, қазақстан Республикасының білім және ғылым министрлігі

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

Разработано и утверждено
Директор ООД «УЛИСЕРВИС»

З.Р. Хараяева



Примерное именные двенадцатилетнее меню на сумму дотации для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

I - II ИЮНЬ															
№ Стороны меню	Наименование блюда	Выход	Сложность, руб.	Валент	Тяжесть	Углевод	Жиры	Белки	Соль	Аминок	Е-суб	Св	P	Mg	Ca
ПОНЕДЕЛЬНИК															
№14 Сторона первая и дополнительные продукты питания меню № 2013	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	10,30	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															
№15 Сторона первая и дополнительные продукты питания меню № 2012	Буфет	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	12,05	3,90	2,00	0,30
Итого:		220	10,30	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															
№16 Сторона первая и дополнительные продукты питания меню № 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	180/10/10		0,11	0,06	10,09	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,33	3,90	2,30	0,49
Итого:		220	10,30	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															
№17 Сторона первая и дополнительные продукты питания меню № 2012	Буфет	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	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	10,30	5,0	7,0	13,3	113,4	0,0	0,0	1,0	1,0	12,5	11,3	2,4	1,1
ПЯТНИЦА															
№18 Сторона первая и дополнительные продукты питания меню № 2012	Печенье (варенье)	30		2,23	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
	Конфеты из шоколада	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	10,30	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															
№19 Сторона первая и дополнительные продукты питания меню № 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	10,30	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 1 недели															
		1360		17,60	24,59	138,57	803,55	0,12	4,88	7,40	6,29	116,41	126,71	53,00	5,12

