



Согласовано
Руководитель дошкольного образовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания учащихся старших классов (5-11 кл) в образовательных учреждениях РТ
на сумму дотации (9,60 руб)

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

З.Р. Карламова



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

I - я неделя															
№ Сборник рецептов	Наименование блюда	Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угле-ды,г	Эн-кал	Вит.г	С-мг	А-мкг	Е-мг	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность 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
№ 373,376 Сбор.реп. На про-чно для обр-ч. Во всех образ-ц.у-рещ-д-невн 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	9,60	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															
табл 10 стр.202.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дневн + 2012	Вафли	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
№ 377 Сбор.реп. На про-чно для обр-ч. Во всех образ-ц.у-рещ-д-невн 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	9,60	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															
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Дневн + 2012	Пирожники	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
ТТК	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:	235	9,60	2,2	1,7	37,2	172,8	0,0	1,0	0,0	0,9	16,4	21,4	5,5	0,8
ЧЕТВЕРГ															
ТТК	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
№ 373,376 Сбор.реп. На про-чно для обр-ч. Во всех образ-ц.у-рещ-д-невн 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:	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															
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. 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
№ 349 Сбор.реп. На про-чно для обр-ч. Во всех образ-ц.у-рещ-д-невн 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:	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															
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность 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
№ 377 Сбор.реп. На про-чно для обр-ч. Во всех образ-ц.у-рещ-д-невн 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	9,60	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	1375		17,47	18,39	175,19	915,51	0,20	5,88	5,60	6,35	126,05	160,16	63,84	5,32

Наименование блюда	Выход, г	Стоимость, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	Эквивал	Вит.г	Смг	Амгг	Емг	Са	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
табл 6 стр.136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Данил + 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
№ 349 Сбор рел. На про-но для обр-ч. Во веск обр-ч. ур-жес-Данил 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:	230	9,60	3,87	0,45	53,37	234,50	0,06	0,73	0,00	0,99	39,68	50,74	22,86	1,18
ВТОРНИК														
табл 6 стр.136. Хим. Состав и калорийность 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
№ 373,376 Сбор рел. На про-но для обр-ч. Во веск обр-ч. ур-жес-Данил 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	9,60	1,5	2,5	18,8	103,6	0,0	0,0	0,8	0,9	14,9	16,8	6,9	0,5
СРЕДА														
табл 6 стр.136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания. Данил + 2012														
Пирожки	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
№ 377 Сбор рел. На про-но для обр-ч. Во веск обр-ч. ур-жес-Данил 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:	235	9,60	2,2	1,7	36,4	169,8	0,0	2,0	0,0	0,9	16,8	21,4	5,2	0,6
ЧЕТВЕРГ														
ТТК	50		3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65
№ 349 Сбор рел. На про-но для обр-ч. Во веск обр-ч. ур-жес-Данил 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:	250	9,60	4,3	6,4	54,0	291,8	0,1	0,7	2,0	2,8	42,4	58,4	31,2	1,3
ПЯТНИЦА														
табл 6 стр.136. Хим. Состав и калорийность 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
№ 342 Сбор рел. На про-но для обр-ч. Во веск обр-ч. ур-жес-Данил 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:	220	9,60	1,6	2,7	36,7	178,2	0,0	0,9	0,8	1,0	18,1	18,4	10,6	1,2
СУББОТА														
табл 6 стр.136. Хим. Состав и калорийность 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
№ 377 Сбор рел. На про-но для обр-ч. Во веск обр-ч. ур-жес-Данил 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:	230	9,60	2,4	3,0	32,5	166,8	0,0	2,0	3,0	1,1	21,7	30,9	8,0	0,9
ИТОГО за 6 дней 2 недели	1385		15,87	16,62	231,73	1144,70	0,26	6,44	6,60	7,68	153,56	196,68	84,67	5,76
ИТОГО за 12 дней	2760		33,35	35,01	406,92	2060,21	0,46	12,32	12,20	14,03	279,61	356,84	148,51	11,08
Итого в среднем на 1 учащегося в день	230		2,78	2,92	33,91	171,68	0,04	1,03	1,02	1,17	23,30	29,74	12,38	0,92