



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Э.Р.Харламова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

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

I - я неделя															
Зерно и зернопродукты	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кДж	Вит. А, мкг	См. А, мкг	А.мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
ПОНЕДЕЛЬНИК															
6 стр. 136, Хим. Состав и питательность российских продуктов питания Дана + 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
19 Сбор.рек. На произ-во для обучающихся образоват. учреждений Дана 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															
10 стр. 202, Хим. Состав и питательность российских продуктов питания Дана + 2012	Вареники	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
171 Сбор.рек. На произ-во для обучающихся образоват. учреждений Дана 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															
11 стр. 136, Хим. Состав и питательность российских продуктов питания Дана + 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
375,376 Сбор.рек. На произ-во для обучающихся образоват. учреждений Дана 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															
Ж	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
342 Сбор.рек. На произ-во для обучающихся образоват. учреждений Дана 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															
16 стр. 136, Хим. Состав и питательность российских продуктов питания Дана + 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.рек. На произ-во для обучающихся образоват. учреждений Дана 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															
16 стр. 136, Хим. Состав и питательность российских продуктов питания Дана + 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.рек. На произ-во для обучающихся образоват. учреждений Дана 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 блюд	Выход, г	Стоимость, руб.	Белок, г	Жиры, г	Угл-дыд, г	ЭЦ, ккал	Вит.г	Солг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	
ПОНЕДЕЛЬНИК																
16 стр.136,Хим. Состав и энергетическая ценность продуктов питания. Даты: 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	0,50	19,75	31,20	7,70	0,97	
ВТОРНИК																
16 стр.136,Хим. Состав и энергетическая ценность продуктов питания. Даты: 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	50,03	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	50,0	0,8	1,1	17,8	17,7	7,7	0,7	
СРЕДА																
16 стр.136,Хим. Состав и энергетическая ценность продуктов питания. Даты: 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	
175,376 Сборт. На про-но для обуч. по курсу: ученик. Даты: 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	0,0	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 Сборт. На про-но для обуч. по курсу: ученик. Даты: 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																
16 стр.136,Хим. Состав и энергетическая ценность продуктов питания. Даты: 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																
16 стр.136,Хим. Состав и энергетическая ценность продуктов питания. Даты: 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	
175,376 Сборт. На про-но для обуч. по курсу: ученик. Даты: 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	