

Согласовано
Руководитель дошкольного общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Примент"
Р.Р. Рамагуллин

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 доставки для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

1 - я неделя		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦккал	В1,мг	С1мг	Амкг	Е1мг	Са	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012														
Печенье	20	1,46	2,50	8,80	63,60	0,02	0,00	0,80	0,93	3,96	14,00	5,48	0,26	
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	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														
табл 10 стр.202,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012														
Вафли	20	4,92	6,96	3,26	73,38	0,00	0,00	1,00	0,95	1,50	8,50	1,00	0,86	
Чай с сахаром и лимоном	185г/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	5,03	6,98	13,42	115,08	0,00	2,03	1,00	0,96	14,45	12,40	3,00	1,15	
СРЕДА														
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012														
Праники	35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,03	0,00	0,00	0,84	3,85	17,50	3,15	0,28	
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	2,14	1,67	36,26	168,10	0,03	0,03	0,00	0,84	14,80	20,30	4,55	0,55	
ЧЕТВЕРГ														
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012														
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	
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	4,34	1,76	50,31	235,43	0,09	0,90	0,00	1,18	25,43	42,82	21,31	1,69	
ПЯТНИЦА														
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012														
Печенье (крекер)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	3,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63	
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	2,32	2,96	32,33	165,10	0,02	0,03	3,00	1,05	19,65	29,80	7,40	0,90	
СУББОТА														
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012														
Праники	35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,03	0,00	0,00	0,84	3,85	17,50	3,15	0,28	
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	2,14	1,67	36,26	168,10	0,03	0,03	0,00	0,84	14,80	20,30	4,55	0,55	
ИТОГО														
	1390	18,09	17,63	209,38	1048,21	0,22	3,75	4,80	6,31	125,57	163,06	63,75	5,78	

2 - я неделя

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

375,376/2017

Сушки
Чай с сахаром с яблоком

Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦккал	В1,мг	С1мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мг	Fe
30	3,21	0,36	21,36	101,70	0,05	0,00	0,00	0,48	7,20	27,30	5,40	0,48
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	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

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

375,376/2017

Печенье
Чай "Витаминный с шиповником"

20	1,46	2,50	8,80	63,60	0,02	0,00	0,80	0,93	3,96	14,00	5,48	0,26
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	1,70	2,59	21,24	117,80	0,03	50,03	0,80	1,12	17,76	17,65	7,73	0,66

СРЕДА

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

375,376/2017

Пряники
Чай с сахаром

35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,03	0,00	0,00	0,84	3,85	17,50	3,15	0,28
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	2,14	1,67	36,26	168,10	0,03	0,03	0,00	0,84	14,80	20,30	4,55	0,55

ЧЕТВЕРГ

344/2017

Булочка "Домашняя"
Компот из урюка

50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,06	0,00	2,00	2,33	9,90	35,00	13,70	0,65
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	3,80	6,42	49,84	273,60	0,07	0,90	2,00	2,41	24,08	39,40	18,84	1,60

ПЯТНИЦА

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

ТТК

Печенье
Чай с сахаром с яблоком

20	1,46	2,50	8,80	63,60	0,02	0,00	0,80	0,93	3,96	14,00	5,48	0,26
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	1,57	2,56	19,79	108,30	0,03	1,03	0,80	0,95	16,51	17,90	7,78	0,75

СУББОТА

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

375,376/2017

Печенье (крекер)
Чай с сахаром

30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	3,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
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	2,32	2,96	32,33	165,10	0,02	0,03	3,00	1,05	19,65	29,80	7,40	0,90

Итого за 12 дней
Итого в среднем на 1 учащегося в день

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
2775	32,94	34,25	401,19	2027,51	0,45	56,80	11,40	13,18	238,12	319,31	117,75	11,19
Итого: 231	2,74	2,85	33,43	168,96	0,04	4,73	0,95	1,10	19,84	26,61	9,81	0,93