

Согласовано
Руководитель дошкольного общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э. Р. Хариимова

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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



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

1 - я неделя															
№ Сборная рецептур	Наименование блюда	Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угле-ды,г	Эн-ергия	Вит.А	С-вит	А-вит	Е-вит	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Девин + 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 про-ано для обучающихся. Во всех образоват-х-девин 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 Девин + 2012	Вафлин	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
№ 377 Сбор рец. На про-ано для обучающихся. Во всех образоват-х-девин 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 Девин + 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
№ 375,376 Сбор рец. На про-ано для обучающихся. Во всех образоват-х-девин 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 Девин + 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 рец. На про-ано для обучающихся. Во всех образоват-х-девин 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 Девин + 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 рец. На про-ано для обучающихся. Во всех образоват-х-девин 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 1 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

2 - я неделя

Наименование биологического источника	Выход, г	Стоимость, руб.	Всего, г	Жиры, г	Угле-б-г	Экстракт	Вит.мг	С-мг	А-мкг	Е-мкг	Са	Р	Мg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Ид. 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность, 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
№ 349 Сбор рец. На прозно для обр-ч. Во всех образ.учрес-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
	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														
Ид. 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
№ 375,376 Сбор рец. На прозно для обр-ч. Во всех образ.учрес-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
	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														
Ид. 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность, 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
№ 377 Сбор рец. На прозно для обр-ч. Во всех образ.учрес-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
	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														
Ид. 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность, российских продуктов питания. Дневн + 2012	Булочка слоеная	50		3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7
№ 349 Сбор рец. На прозно для обр-ч. Во всех образ.учрес-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
	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														
Ид. 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
№ 342 Сбор рец. На прозно для обр-ч. Во всех образ.учрес-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
	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														
Ид. 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
№ 377 Сбор рец. На прозно для обр-ч. Во всех образ.учрес-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
	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
	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
	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