

Согласовано

Руководитель дошкольного общеобразовательного учреждения

МБОУ Карабашской сш. № 2
Гайновой Г.К.

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

[Подпись]
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

1 - я неделя

Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК													
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													
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	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	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													
Пряники	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													
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													
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													
Пряники	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

иния рецептур

ТР,136,Хим. Состав и
ность российских
ов питания Делю + 2012

ТР,202,Хим. Состав и
ность российских
ов питания Делю + 2012

7

ТР,136,Хим. Состав и
ность российских
ов питания Делю + 2012

2017

7

ТР,136,Хим. Состав и
ность российских
ов питания Делю + 2012

2017

ТР,136,Хим. Состав и
ность российских
ов питания Делю + 2012

2 - я неделя

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

стр.136 Хим. Состав и
энергетическая ценность
продуктов питания Делю + 2012

Сушки	30	3,21	0,36	21,36	101,70	0,05	0,00	0,48	7,20	27,30	5,40	0,48
чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,99	44,70	0,00	1,03	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49
Итого:	230	3,32	0,42	32,35	146,40	0,05	1,03	0,50	19,75	31,20	7,70	0,97

ВТОРНИК

стр.136 Хим. Состав и
энергетическая ценность
продуктов питания Делю + 2012

Печенье	20	1,46	2,50	8,80	63,60	0,02	0,00	0,93	3,96	14,00	5,48	0,26
чай "Витаминный с шиповником"	185/10/5	0,24	0,09	12,44	54,20	0,00	50,03	0,19	13,80	3,65	2,25	0,40
Итого:	220	1,70	2,59	21,24	117,80	0,03	50,03	1,12	17,76	17,65	7,73	0,66

СРЕДА

стр.136 Хим. Состав и
энергетическая ценность
продуктов питания Делю + 2012

Пряники	35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,03	0,00	0,84	3,85	17,50	3,15	0,28
чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Итого:	235	2,14	1,67	36,26	168,10	0,03	0,03	0,84	14,80	20,30	4,55	0,55

ЧЕТВЕРГ

Булочка "Домашняя"

Компот из урюка

Итого:

ПЯТНИЦА

стр.136 Хим. Состав и
энергетическая ценность
продуктов питания Делю + 2012

Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,06	0,00	2,33	9,90	35,00	13,70	0,65
Компот из урюка	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Итого:	250	3,80	6,42	49,84	273,60	0,07	0,90	2,41	24,08	39,40	18,84	1,60

СУББОТА

Печенье (крекер)

чай с сахаром

Итого:

ИТОГО

ИТОГО за 12 дней

Итого в среднем на 1 учащегося в день

стр.136 Хим. Состав и
энергетическая ценность
продуктов питания Делю + 2012

Печенье (крекер)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	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	10,95	2,80	1,40	0,27
Итого:	230	2,32	2,96	32,33	165,10	0,02	0,03	1,05	19,65	29,80	7,40	0,90
ИТОГО	1385	14,85	16,62	191,81	979,30	0,23	53,05	6,87	112,55	156,25	54,00	5,41
ИТОГО за 12 дней	2775	32,94	34,25	401,19	2027,51	0,45	56,80	13,18	238,12	319,31	117,75	11,19
Итого в среднем на 1 учащегося в день	231	2,74	2,85	33,43	168,96	0,04	4,73	1,10	19,84	26,61	9,81	0,93