

Согласовано
Руководитель дошкольного общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Прйммент"

Р.Р. Рахматуллин

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания учащихся старших классов (5-11 кл) в образовательных учреждениях РТ
на сумму дотации (10,30 руб)

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

I - я неделя															
Сторона ресурса	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость, руб.	Белки, г	Жиры, г	Угле-ды, г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
№ 6 стр.136,Дом. Система и сбалансированность рациона питания Дети + 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. Спор.рес. На прогн-ию для уч. На всех образ.учреж-Дом 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															
№ 6 стр.136,Дом. Система и сбалансированность рациона питания Дети + 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 Спор.рес. На прогн-ию для уч. На всех образ.учреж-Дом 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															
№ 6 стр.136,Дом. Система и сбалансированность рациона питания Дети + 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
ТК	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	9,60	1,6	2,6	19,8	108,3	0,0	1,0	0,8	1,0	16,5	17,9	7,8	0,7
ЧЕТВЕРГ															
ТК	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. Спор.рес. На прогн-ию для уч. На всех образ.учреж-Дом 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															
№ 6 стр.136,Дом. Система и сбалансированность рациона питания Дети + 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 Спор.рес. На прогн-ию для уч. На всех образ.учреж-Дом 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															
№ 6 стр.136,Дом. Система и сбалансированность рациона питания Дети + 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 Спор.рес. На прогн-ию для уч. На всех образ.учреж-Дом 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	1360		16,86	19,24	157,74	851,01	0,19	5,88	6,40	6,44	126,16	156,66	66,17	5,30

2 - я неделя

	Наименование блюд	Выход	Стоимость, руб.	Белок, г	Жиры, г	Угл-вод, г	ЭЦкал	Натр	Сит	Амол	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
б/з 10 стр.102.Хим. Состав и энергетическая ценность российских продуктов питания. Данил + 2012	Вафли	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
149. Спор.рес. На питание для обуч. в высш.образ.учреж.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:	220	9,60	5,58	7,05	35,27	206,18	0,02	0,73	1,00	1,46	33,98	31,94	18,46	1,55
ВТОРНИК															
б/з 9 стр.136.Хим. Состав и энергетическая ценность 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
1375,376 Спор.рес. На питание для обуч. в высш.образ.учреж.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															
б/з 4 стр.136.Хим. Состав и энергетическая ценность 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
1377 Спор.рес. На питание для обуч. в высш.образ.учреж.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
ЧЕТВЕРГ															
ТК	Булочка сдобная	50		3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65
1349 Спор.рес. На питание для обуч. в высш.образ.учреж.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															
б/з 8 стр.136.Хим. Состав и энергетическая ценность 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
1342 Спор.рес. На питание для обуч. в высш.образ.учреж.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															
б/з 6 стр.136.Хим. Состав и энергетическая ценность 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
1377 Спор.рес. На питание для обуч. в высш.образ.учреж.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	1370		17,76	24,51	209,69	1113,38	0,20	6,44	10,60	8,36	152,71	187,38	83,12	6,49
	ИТОГО за 12 дней	2730		34,62	43,74	367,44	1964,38	0,40	12,32	17,00	14,80	278,87	344,04	149,29	11,79
	Итого в среднем на 1 учащегося в день.	228		2,89	3,65	30,62	163,70	0,03	1,03	1,42	1,23	23,24	28,67	12,44	0,98