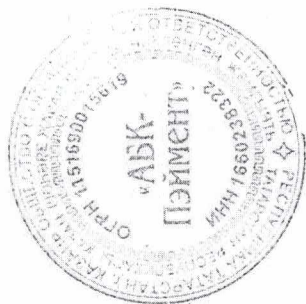




Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"



Р.Р. Рахматуллин

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 | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Наименование блюда | Выход,г | Стоимость,р.уб. | Белки,г | Жиры,г | Угле-ды,г | ЭЦ,ккал | В,мг | С,мг | А,мкг | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| Печенье | 20 | | 1,46 | 2,50 | 8,8 | 63,6 | 0,024 | 0 | 0,8 | 0,932 | 3,96 | 14 | 5,48 | 0,26 |
| Компот из сухофруктов | 200 | | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,51 | 32,44 | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Вафли | 20 | | 4,92 | 6,96 | 3,3 | 73,375 | 0 | 0 | 1,0 | 0,95 | 1,5 | 8,5 | 1 | 0,855 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| ЧЕТВЕРТ | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Печенье (крекер) | 30 | | 2,25 | 2,94 | 22,3 | 125,1 | 0,024 | 0 | 3,0 | 1,05 | 8,7 | 27 | 6 | 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 | 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 |
| СУББОГА | | | | | | | | | | | | | | |
| Печенье | 20 | | 1,46 | 2,50 | 8,8 | 63,6 | 0,024 | 0 | 0,8 | 0,932 | 3,96 | 14 | 5,48 | 0,26 |
| 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 I 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 | Выходкг | Стоимость, руб. | Белкиг | Жирыг | Угл-дыг | ЭЦккал | В1,мг | С,мг | А,мкг | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe |
|--|-------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Печенье | 20 | | 1,46 | 2,50 | 8,8 | 63,6 | 0,024 | 0 | 0,8 | 0,932 | 3,96 | 14 | 5,48 | 0,26 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка "Домашняя" | 50 | | 3,64 | 6,26 | 22,0 | 159 | 0,06 | 0 | 2,0 | 2,33 | 9,9 | 35 | 13,7 | 0,65 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Печенье | 20 | | 1,46 | 2,50 | 8,8 | 63,6 | 0,024 | 0 | 0,8 | 0,932 | 3,96 | 14 | 5,48 | 0,26 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Печенье (крекер) | 30 | | 2,25 | 2,94 | 22,3 | 125,1 | 0,024 | 0 | 3,0 | 1,05 | 8,7 | 27 | 6 | 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 | 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 |

316 Сбор-рес. На произ-во для

Во всех образов-х/дней 2017