

Регистрация и утверждение

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э. Р. Харипович

Директор ООО "АБК-Примент"

Р. Р. Рахматуллин



Колосов С.А.

Примерное цикличное двенадцатидневное меню на сумму 10241 руб. для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

1 - я неделя

№ Сборника рецептов	Выход, г	Стоимость, руб.	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	ЭЦ, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Мg	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	32,48	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

Итого:	185/10/5	9,20	0,12	0,03	10,16	41,70	0,00	2,03	0,00	0,01	12,95	3,90	2,00	0,30
---------------	-----------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------

СРЕДА

Пранники	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

Итого:	190/10	9,20	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------

ЧЕТВЕРГ

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
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:	230	9,20	3,4	0,5	49,2	216,3	0,1	0,9	0,0	0,6	21,4	31,7	10,5	1,4

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

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

табл. 10 стр. 202. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

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

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

СУББОТА

табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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
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	0,8	14,8	20,3	4,6	0,5
ИТОГО	1370	17,12	16,39	208,32	1029,08	0,19	3,75	4,80	5,69	121,52	151,94	52,98	5,53

2 - я неделя

Наименование блюда

Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са	Р	Мг	Fe
---------	-----------------	---------	--------	----------	--------	-------	------	------	------	----	---	----	----

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

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	0,50	19,75	31,20	7,70	0,97

ВТОРНИК

табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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
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	117,8	0,0	50,0	0,8	1,1	17,8	17,7	7,7	0,7

СРЕДА

табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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
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	168,1	0,0	0,0	0,0	0,8	14,8	20,3	4,6	0,5

ЧЕТВЕРГ

табл 10 стр.202,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

Вафли	20	4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,016	0,6	0	0,826	33,22	22,8	18,16	0,48
Итого:	220	9,20	5,7	7,0	189,8	0,0	0,6	1,0	1,8	34,7	31,3	19,2	1,3

№ 348 Сборщик. На прочее для общ. Во всех областях Дели + 2017

ПЯТНИЦА

Табл 6 стр. 136, ХИМ. Состав и калорийность российских продуктов питания Деги + 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
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	1,6	2,6	19,8	108,3	0,0	1,0	0,8	1,0	16,5	17,9	7,8	0,7

Табл 6 стр. 136, ХИМ. Состав и калорийность российских продуктов питания Деги + 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
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	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	3,0	1,1	19,7	29,8	7,4	0,9

375,376/2017
Итого за 12 дней
Итого в среднем на 1 учащегося в день

Итого	1355	16,72	17,22	173,16	895,48	0,17	52,75	5,60	6,24	123,19	148,15	54,32	5,15
	2725	33,84	33,61	381,47	1924,55	0,36	56,50	10,40	11,93	244,71	300,09	107,30	10,67
	227	2,82	2,80	31,79	160,38	0,03	4,71	0,87	0,99	20,39	25,01	8,94	0,89