

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"
Р.Р.Рахматуллин



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся старших классов (5-11 классов)
общеобразовательных учреждений Республики Татарстан
(на сумму дотации 8,30 рублей)



ООО "АБК - Пэймент"

Примерное ценовое меню на сумму: **взвешивание для учащихся общеобразовательных учреждений**

1 - я неделя

№ Сбор расц. На период для обу-
 во веса: образц. ур-ков: Дели + 2017

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

Печенье

Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мг	Fe
30		2,25	2,94	22,3	125,1			5,0		14,5	45	10	1,05
	185/10/5	0,13	0,02	10,20	40,20		2,83		0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Итого:	230	2,38	2,96	32,52	165,30	0,00	2,83	5,00	0,01	28,55	49,40	12,40	1,39

ВТОРНИК

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

Вафли

30		3,30	4,25	9,0	49,07	0,02	0,04	1,5	1,425	2,25	12,75	1,5	0,15
----	--	------	------	-----	-------	------	------	-----	-------	------	-------	-----	------

Компот из сухофруктов

200		0,66	0,09	12,01	62,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Итого:	230	4,0	4,3	21,0	141,9	0,0	0,8	1,5	1,9	34,7	36,2	19,0	0,8

СРЕДА

промышленного производства

Булочка

50		3,64	6,26	22,0	159	0,06		2,0	2,33	9,9	35,0	13,7	0,65
----	--	------	------	------	-----	------	--	-----	------	-----	------	------	------

Чай с сахаром

190/10		0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
Итого:	250	3,7	6,3	32,0	199,0	0,1	0,0	2,0	2,3	21,0	37,8	15,1	0,9

ЧЕТВЕРГ

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

Праник

30		3,60	1,77	22,5	109,8	0,02		0,72		3,3	15	2,7	0,24
----	--	------	------	------	-------	------	--	------	--	-----	----	-----	------

Напиток из шиповника

200		0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Итого:	230	4,3	2,1	43,3	198,0	0,0	100,0	0,0	1,5	24,6	18,4	6,1	0,9

ПЯТНИЦА

Булгурброд с маслом

30/10		2,33	8,12	15,6	144,6	0,03		40,0		6,9	21	3,9	0,38
-------	--	------	------	------	-------	------	--	------	--	-----	----	-----	------

Чай с повидлом

180/20		0,13	0,04	1,90	8,20		0,02			13,90	4,80	1,40	0,56
Итого:	240	2,5	8,2	17,5	152,8	0,0	0,0	40,0	0,0	20,8	25,6	5,3	0,9

СУББОТА

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

Печенье

30		2,25	2,94	22,3	125,1			5,0		14,5	45	10	1,05
----	--	------	------	------	-------	--	--	-----	--	------	----	----	------

Чай с сахаром

190/10		0,07	0,02	10,00	40,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
Итого:	230	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	5,0	0,0	25,6	47,8	11,4	1,3

Итого

1410		19,11	26,75	178,55	1022,07	0,16	103,68	53,50	5,75	155,32	215,23	69,30	6,31
------	--	-------	-------	--------	---------	------	--------	-------	------	--------	--------	-------	------

