



Согласовано
Руководитель дошкольного общеобразовательного учреждения

А. В. Таткина

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э. Р. Харламова



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

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

1 - я неделя															
№ Сборника рецептов	Наименование блюд	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															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делт + 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 Сбор рец. На проз-во для обуч. Во всех образц. учреж-Делт 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	10,30	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															
табл 10 стр.202,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делт + 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 Сбор рец. На проз-во для обуч. Во всех образц. учреж-Делт 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	10,30	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															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делт + 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
ПТК	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	10,30	1,6	2,6	19,8	108,3	0,0	1,0	0,8	1,0	16,5	17,9	7,8	0,7
ЧЕТВЕРЬ															
табл 10 стр.202,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делт + 2012	Вафли	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
№ 375,376 Сбор рец. На проз-во для обуч. Во всех образц. учреж-Делт 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	10,30	5,0	7,0	13,3	113,4	0,0	0,0	1,0	1,0	12,5	11,3	2,4	1,1
ПЯТНИЦА															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делт + 2012	Печенье (крекер)	30		2,25	2,94	22,3	128,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
№ 378 Сбор рец. На проз-во для обуч. Во всех образц. учреж-Делт 2017	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,38	23,44	17,46	0,70
	Итого:	230	10,30	2,9	3,0	54,3	260,9	0,0	0,7	3,0	1,6	41,2	50,4	23,5	1,3
СУББОТА															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делт + 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 Сбор рец. На проз-во для обуч. Во всех образц. учреж-Делт 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	10,30	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		17,60	24,59	138,57	803,55	0,12	5,88	7,40	6,29	116,41	126,74	51,00	5,42

2 - я неделя

	Наименование блюд	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															
табл 10 стр.202,Хим. Состав и калорийность российских продуктов 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
№ 349 Сбор рец. На произ-во для обуч. Во всех образц. учрежд-Дети 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	10,30	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															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов 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 Сбор рец. На произ-во для обуч. Во всех образц. учрежд-Дети 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	10,30	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															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов 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
№ 377 Сбор рец. На произ-во для обуч. Во всех образц. учрежд-Дети 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	10,30	2,4	3,0	32,5	166,8	0,0	2,0	3,0	1,1	21,7	30,9	8,0	0,9
ЧЕТВЕРИ															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов 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 Сбор рец. На произ-во для обуч. Во всех образц. учрежд-Дети 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	10,30	2,9	3,0	54,3	257,9	0,0	0,7	3,0	1,6	41,2	50,4	23,5	1,3
ПЯТНИЦА															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов 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
№ 342 Сбор рец. На произ-во для обуч. Во всех образц. учрежд-Дети 2017	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	27,63	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Итого:	220	10,30	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															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов 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
№ 377 Сбор рец. На произ-во для обуч. Во всех образц. учрежд-Дети 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	10,30	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		16,37	21,19	216,05	1079,48	0,17	6,44	11,60	7,68	151,51	179,38	75,42	6,47
	ИТОГО за 12 дней	2730		33,97	45,78	345,65	1883,03	0,29	12,32	19,00	13,37	267,92	306,12	126,42	11,89
	Итого в среднем на 1 учащегося в день.	228		2,83	3,81	29,05	156,92	0,02	1,03	1,58	1,11	22,33	25,51	10,54	0,99