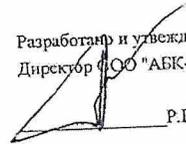


Согласовано
Руководитель дошкольного образовательного учреждения



А. Т. Мажмутов

Разработано и утверждено
Директор ООО «АБК-Тэймент»



Р.Р. Раммитов

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания учащихся в образовательных учреждениях РТ
на сумму дотации (10,70 руб)

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

I - я неделя															
Имена рецептов	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угл-дыд,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мгг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
	ПОНЕДЕЛЬНИК														
стр.136,Хим. Состав и энергетичность российских продуктов питания Делит + 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
з.376 Сбор.реци. На прог-ию для обучающихся образов.учрежд-Делит 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	10,70	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														
10 стр.202,Хим. Состав и энергетичность российских продуктов питания Делит + 2012	Вафли	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
49 Сбор.реци. На прог-ию для обучающихся образов.учрежд-Делит 2017	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	Итого:	220	10,70	5,6	7,0	25,3	166,2	0,0	0,7	1,0	1,5	33,7	31,9	18,5	1,5
	СРЕДА														
з.6 стр.136,Хим. Состав и энергетичность российских продуктов питания Делит + 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
з.377 Сбор.реци. На прог-ию для обучающихся образов.учрежд-Делит 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	10,70	3,3	0,4	31,5	143,4	0,0	2,0	0,0	0,5	20,2	31,2	7,4	0,8
	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
тк	Напиток из свежих фруктов (75С)	200		0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
	Итого:	250	10,70	4,5	1,8	43,9	224,3	0,1	3,2	0,0	1,2	27,9	45,5	23,9	1,6
	ПЯТНИЦА														
з.6 стр.136,Хим. Состав и энергетичность российских продуктов питания Делит + 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
з.349 Сбор.реци. На прог-ию для обучающихся образов.учрежд-Делит 2017	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	Итого:	230	10,70	2,9	3,0	44,4	217,9	0,0	0,7	3,0	1,6	40,9	50,4	23,5	1,3
	СУББОТА														
з.6 стр.136,Хим. Состав и энергетичность российских продуктов питания Делит + 2012	Пряники	35		2,07	1,65	26,3	128,1	0,0315	0	0,0	0,84	3,85	17,5	3,15	0,28
з.377 Сбор.реци. На прог-ию для обучающихся образов.учрежд-Делит 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:	235	10,70	2,2	1,7	36,4	169,8	0,0	2,0	0,0	0,9	16,8	21,4	5,2	0,6
	ИТОГО за 6 дней 1 недели	1385		20,04	16,43	200,27	1025,21	0,26	8,71	4,80	6,52	154,34	197,25	85,30	6,31

2 - я неделя

		Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг.	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
Наименование блюд															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
10 стр.202,Хим. Состав и энергетич. ценность 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
	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5		0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
	Итого:	220	10,70	5,15	7,05	15,68	127,58	0,00	50,03	1,00	1,14	15,45	12,15	3,25	1,27
ВТОРНИК															
14 стр.136,Хим. Состав и энергетич. ценность 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
349 Сбор рец. На прод-но для обуч. в всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	Итого:	220	10,70	2,1	2,6	30,8	156,4	0,0	0,7	0,8	1,4	36,1	37,4	22,9	0,9
СРЕДА															
14 стр.136,Хим. Состав и энергетич. ценность российских продуктов питания Дели + 2012	Пряники	35		2,07	1,65	26,3	128,1	0,0315	0	0,0	0,84	3,85	17,5	3,15	0,28
375,376 Сбор рец. На прод-но для обуч. во всех образ.учреж-Дели 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:	235	10,70	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															
ГК	Булочка сдобная	50		3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65
ГК	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5		0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
	Итого:	250	10,70	3,9	6,4	34,4	213,2	0,1	50,0	2,0	2,5	23,9	38,7	16,0	1,1
ПЯТНИЦА															
14 стр.136,Хим. Состав и энергетич. ценность 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
342 Сбор рец. На прод-но для обуч. в всех образ.учреж-Дели 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:	230	10,70	3,4	0,5	49,2	216,3	0,1	0,9	0,0	0,6	21,4	31,7	10,5	1,4
СУББОТА															
14 стр.136,Хим. Состав и энергетич. ценность российских продуктов питания Дели + 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 прод-но для обуч. в всех образ.учреж-Дели 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	10,70	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	1385		19,02	21,14	198,88	1048,38	0,22	103,75	6,80	7,56	133,27	171,14	65,23	6,17
	Итого за 12 дней	2770		39,07	37,57	399,15	2073,58	0,48	112,46	11,60	14,08	287,61	368,39	150,53	12,47
	Итого в среднем на 1 учащегося в день	231		3,26	3,13	33,26	172,80	0,04	9,37	0,97	1,17	23,97	30,70	12,54	1,04