



Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Э.Р. Хармалова

Согласовано _____
 Руководитель образовательного учреждения

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

1 - я неделя

Наименование блюда	Выход, г													
	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	ЭЦккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe		
ПОНЕДЕЛЬНИК														
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	
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	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														
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	
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	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 Дели + 2012														
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	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														
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	
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	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														
табл. 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность 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	
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	

СУБВОТА

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

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	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	2,1	1,7	36,3	168,1	0,0	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 блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

	Выход,г	Ветки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Мг	Fe
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	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													

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
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	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													

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

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	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	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													

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
Компот из урожая	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	5,7	7,0	31,2	189,8	0,0	0,6	1,0	1,8	34,7	31,3	19,2	1,3

№ 3-И. Сбор рец. На прок-ию для общ. Во всех общ.д. урж.-Дети 2017

ПЯТНИЦА

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 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:	<u>220</u>	<u>1,6</u>	<u>2,6</u>	<u>19,8</u>	<u>108,3</u>	<u>0,0</u>	<u>1,0</u>	<u>0,8</u>	<u>1,0</u>	<u>16,5</u>	<u>17,9</u>	<u>7,8</u>	<u>0,7</u>

СУББОТА

Табл 6 стр. 136. Хим. Состав и калорийность 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
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:	<u>230</u>	<u>2,3</u>	<u>3,0</u>	<u>32,3</u>	<u>165,1</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>3,0</u>	<u>1,1</u>	<u>19,7</u>	<u>29,8</u>	<u>7,4</u>	<u>0,9</u>

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
ИТОГО за 12 дней	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
Итого в среднем на 1 учащегося в день	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

375.376/2017