



Согласовано
Руководитель образовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "Фудсофсервис"
Э.Р. Харламова

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

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

1 - я неделя														
№ Сборника рецептов	Выходг	Стоимость, руб.	Белкиг	Жирыг	Угл-дыг	ЭЦккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
Наименование блюд														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
349/2017	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,02	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
	Печенье													
	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:		8,80	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														
377/2017	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
	Вафли													
	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:		8,80	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														
375,376/2017	35		2,26	2,87	23,9	130,55	0,03	0,0	19,6	0,39	6,0	21,2	7,2	0,43
	Пряники													
	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:		8,80	2,3	2,9	33,9	170,6	0,0	0,0	19,6	0,4	16,9	24,0	8,6	0,7
ЧЕТВЕРГ														
342/2017	50		4,18	1,60	22,4	120,833	0,08	0	0,0	1,1	11,25	38,4167	16,167	0,733
	Булочка "Школьная"													
	200		0,16	0,16	27,88	114,50	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Итого:		8,80	4,3	1,8	50,3	235,4	0,1	0,9	0,0	1,2	25,4	42,8	21,3	1,7
ПЯТНИЦА														
375,376/2017	30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,02	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
	Печенье (крекер)													
	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:		8,80	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	3,0	1,1	19,7	29,8	7,4	0,9
СУББОТА														
375,376/2017	35		2,26	2,87	23,9	130,55	0,03	0,0035	19,6	0,385	5,985	21,245	7,21	0,427
	Пряники													
	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:		8,80	2,3	2,9	33,9	170,6	0,0	0,0	19,6	0,4	16,9	24,0	8,6	0,7
ИТОГО														
Итого:		1390	18,48	20,07	204,70	1053,11	0,22	3,75	44,00	5,40	129,84	170,55	71,87	6,07

табл 6 стр. 136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делта - 2012

табл 6 стр. 136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делта - 2012

табл 10 стр. 202. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делта - 2012

табл 6 стр. 136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делта - 2012

2 - я неделя

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

Сушки

Чай с сахаром с яблоком
Итого:

375,376/2017

ВТОРНИК

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

Печенье

Чай "Витаминный с шиповником"
Итого:

ТТК

СРЕДА

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

Пряники

Чай с сахаром
Итого:

375,376/2017

ЧЕТВЕРГ

Булочка "Домашняя"

Напиток из свежих фруктов
Итого:

344/2017

ПЯТНИЦА

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

Печенье

Чай с сахаром с яблоком
Итого:

ТТК

СУББОТА

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

Печенье (крекер)

Чай с сахаром
Итого:

375,376/2017

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

Выходг	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
30		3,21	0,36	21,4	101,7	0,05	0	0,0	0,48	7,2	27,3	5,4	0,48
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
230	8,80	3,32	0,42	32,35	146,40	0,05	1,03	0,00	0,50	19,75	31,20	7,70	0,97
20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,02	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
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
220	8,80	1,7	2,6	21,2	117,8	0,0	50,0	0,8	1,1	17,8	17,7	7,7	0,7
35		2,26	2,87	23,9	130,55	0,03	0,0035	19,6	0,385	5,985	21,245	7,21	0,427
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
235	8,80	2,3	2,9	33,9	170,6	0,0	0,0	19,6	0,4	16,9	24,0	8,6	0,7
50		3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65
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
250	8,80	3,8	6,4	49,8	273,6	0,1	0,9	2,0	2,4	24,1	39,4	18,8	1,6
20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,02	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
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
220	8,80	1,6	2,6	19,8	108,3	0,0	1,0	0,8	1,0	16,5	17,9	7,8	0,7
30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,02	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
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
230	8,80	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	3,0	1,1	19,7	29,8	7,4	0,9
1385		15,04	17,84	189,47	981,75	0,23	53,05	26,20	6,42	114,69	160,00	58,06	5,56
2775		33,52	37,91	394,17	2034,86	0,45	56,81	70,20	11,82	244,53	330,54	129,93	11,63
231		2,79	3,16	32,85	169,57	0,04	4,73	5,85	0,98	20,38	27,55	10,83	0,97