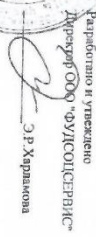




Примерное циклическое двенадцатидневное меню
Для организации питания учащихся старших классов (5-11-кл.) в образовательных учреждениях ГТ
на сумму: 100 000 руб.



2 - я неделя

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

375,376/2017

Сушки
Чай с сахаром с яблоком
Итого:

30	3,21	0,36	21,36	101,70	0,05	0,00	0,00	0,48	7,20	27,30	5,40	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	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

ТТК

Печенье
Чай "Витаминный с шиповником"
Итого:

20	1,46	2,50	8,80	63,60	0,02	0,00	0,80	0,93	3,96	14,00	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	1,70	2,59	21,24	117,80	0,03	50,03	0,80	1,12	17,76	17,65	7,73	0,66

СРЕДА

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

375,376/2017

Пряники
Чай с сахаром
Итого:

35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,03	0,00	0,00	0,84	3,85	17,50	3,15	0,28
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	2,14	1,67	36,26	168,10	0,03	0,03	0,00	0,84	14,80	20,30	4,55	0,55

ЧЕТВЕРГ

ТТК

Булочка "Домашняя"
Компот из урюка
Итого:

50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,06	0,00	2,00	2,33	9,90	35,00	13,70	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	3,80	6,42	49,84	273,60	0,07	0,90	2,00	2,41	24,08	39,40	18,84	1,60

ПЯТНИЦА

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

ТТК

Печенье
Чай с сахаром с яблоком
Итого:

20	1,46	2,50	8,80	63,60	0,02	0,00	0,80	0,93	3,96	14,00	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	1,57	2,56	19,79	108,30	0,03	1,03	0,80	0,95	16,51	17,90	7,78	0,75

СУББОТА

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

375,376/2017

Печенье (крекер)

30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	3,00	1,05	8,70	27,00	6,00	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
230	2,32	2,96	32,33	165,10	0,02	0,03	3,00	1,05	19,65	29,80	7,40	0,90

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

1385	14,85	16,62	191,81	979,30	0,23	53,05	6,60	6,87	112,55	156,25	54,00	5,41
2775	32,94	34,25	401,19	2027,51	0,45	56,80	11,40	13,18	238,12	319,31	117,75	11,19
231	2,74	2,85	33,43	168,96	0,04	4,73	0,95	1,10	19,84	26,61	9,81	0,93