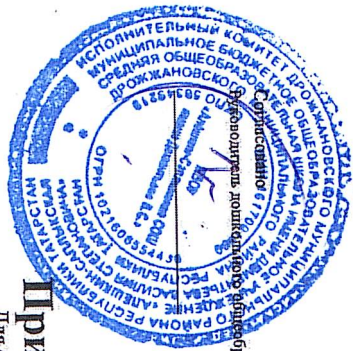
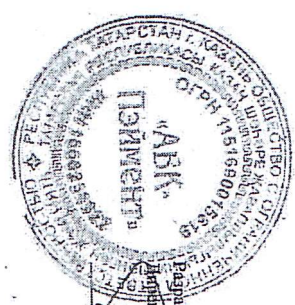




Согласовано 6/7/19
исполнительный директор образовательного учреждения

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания учащихся старших классов (5-11кл) в образовательных учреждениях РТ
на сумму дотации (9,20 руб)



Разработано и утверждено
директор ООО "АБС-Лэймен"
Р.Т.Рахматуллин

Директор ООО "ФУДСЕРВИС"

Э. Р. Харисова

Директор ООО "АБК-Паймент"

Р. Р. Рахматуллин

(Подписи)



Согласовано _____

Руководитель образовательного учреждения

Примерное циклическое дневное меню на сумму 1000 руб. для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

1 - я неделя

№ Сборника рецептов	Выход, г	Стоимость, руб.	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	ЭЦ, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe
---------------------	----------	-----------------	----------	---------	-----------	----------	--------	-------	--------	-------	----	---	----	----

ПОНЕДЕЛЬНИК

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
---	---------	----	------	------	-----	------	-------	---	-----	-------	------	----	------	------

349/2017	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	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 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
--	-------	----	------	------	-----	--------	---	---	-----	------	-----	-----	---	-------

377/2017	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	9,20	5,0	7,0	13,4	115,1	0,0	2,0	1,0	1,0	14,5	12,4	3,0

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
---	----------	----	------	------	------	-------	------	-----	-----	------	-----	------	-----	------

375,376/2017	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	9,20	2,1	1,7	36,3	168,1	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 Дети + 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
---	-------	----	------	------	------	-------	-------	---	-----	------	-----	------	-----	------

342/2017	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	9,20	3,4	0,5	49,2	216,3	0,1	0,9	0,6	21,4	31,7	10,5	1,4

ПЯТНИЦА

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
	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	9,20	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	3,0	1,1	19,7	29,8	0,9

СУББОТА

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	9,20	2,1	1,7	36,3	168,1	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 блока

Выход,гСтоимость,
руб.Белки,гЖиры,гУгл-ды,гЭЦ,ккалВ1,мгС,мгА,мггЕ,мгСаРMgFe

ПОНЕДЕЛЬНИК

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
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	9,20	3,32	0,42	32,35	146,40	0,05	1,03	0,50	19,75	31,20	7,70	0,97

ВТОРНИК

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 "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	9,20	1,7	2,6	21,2	117,8	0,0	50,0	0,8	1,1	17,8	17,7	0,7

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	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	9,20	2,1	1,7	36,3	168,1	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 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
Компот из урюка	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	9,20	5,7	7,0	31,2	189,8	0,0	0,6	1,0	1,8	34,7	31,3	1,3

№ 348 Сбор ред. На про-но для
общ. Во всех общ-х ур-еж-Дели
2017

ПАТНИЦА

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 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	9,20	1,6	2,6	19,8	108,3	0,0	1,0	0,8	1,0	16,5	17,9	0,7

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
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	9,20	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	1,1	19,7	29,8	7,4	0,9

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