

Разработано и утверждено

Директор ООО "ФУДСОНСЕРВИС"

Директор ООО "АБК-Пэймент"

З.Р. Хризанова

Р.Р. Рамагулова



Согласовано
Руководитель образовательного учреждения

09.01.2014

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

1 - я неделя

№ Сборника Рецептур

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

табл 6 стр. 136. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делю + 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	9,20	2,12	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 Делю + 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	9,20	5,0	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 Делю + 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	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 Делю + 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	9,20	3,4	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 Делю + 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	32,3	165,1	0,0	0,0	3,0	1,1	19,7	29,8	7,4	0,9

СУББОТА

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

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

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

№ 244 Сбор. респ. На протяжении 2017

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

ПЯТНИЦА

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		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>180/10/10</u> 220	<u>1,6</u> 9,20	<u>2,6</u> 2,6	<u>19,8</u> 19,8	<u>108,3</u> 108,3	<u>0,0</u> 0,0	<u>1,0</u> 1,0	<u>0,8</u> 0,8	<u>1,0</u> 1,0	<u>16,5</u> 16,5	<u>17,9</u> 17,9	<u>7,8</u> 7,8	<u>0,7</u> 0,7

ТТК

СУББОТА

Печенье (хрекер)	30	2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
------------------	----	------	------	------	-------	-------	---	-----	------	-----	----	---	------

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

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> 9,20	<u>3,0</u> 3,0	<u>32,3</u> 32,3	<u>165,1</u> 165,1	<u>0,0</u> 0,0	<u>0,0</u> 0,0	<u>3,0</u> 3,0	<u>1,1</u> 1,1	<u>19,7</u> 19,7	<u>29,8</u> 29,8	<u>7,4</u> 7,4	<u>0,9</u> 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