

Разработано и утверждено

Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Директор ООО "АБК-Пэймент"

Э.Р. Харламова

Р.Р. Рахматуллин



Согласовано

Руководитель образовательного учреждения



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

1 - я неделя

№ Сборника рецептов

Наименование блюд

Выход,г Стоимость, руб. Белки,г Жиры,г Угл-ды,г ЭЦ,ккал В1,мг С,мг А,мкг Е,мг Са Р Mg 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

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

9,20

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

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

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

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

0,0

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

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

0,0

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

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:

230

9,20

2,3

3,0

32,3

165,1

0,0

0,0

3,0

1,1

19,7

29,8

7,4

0,2

СУББОТА

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

ТТК

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	0,0	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

Выход,г Стоимость, руб. Белки,г Жиры,г Угл-ды,г ЭЦ,ккал В1,мг С,мг А,мкг Е,мг Са Р Mg Fe

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

375,376/2017

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	0,00	0,50	19,75	31,20	7,70	0,97

ВТОРНИК

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

ТТК

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	7,7	0,7

СРЕДА

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

375,376/2017

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	0,0	0,8	14,8	20,3	4,6	0,5

ЧЕТВЕРГ

табл 10 стр.202,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

№ 348 Сбор.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ-уеж-Дели 2017

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	19,2	1,3

ПЯТНИЦА

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

ТТК

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

7,8

0,7

СУББОТА

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

375,376/2017

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

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