

Согласовано
Руководитель дошкольного общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"

Р.Р.Рахматуллин

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

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

1 - я неделя		Выход,г	Белок,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са	P	Mg	Fe
Наименование блюд														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Печенье		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
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
34/2017														
ВТОРНИК														
Вафли		20	4,92	6,96	3,26	73,38	0,00	0,00	1,00	0,95	1,50	8,50	1,00	0,86
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	5,03	6,98	13,42	115,08	0,00	2,03	1,00	0,96	14,45	12,40	3,00	1,15
37/2017														
СРЕДА														
Пряники		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
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	2,14	1,67	36,26	168,10	0,03	0,03	0,00	0,84	14,80	20,30	4,55	0,55
375,376/2017														
ЧЕТВЕРГ														
Булочка "Школьная"		50	4,18	1,60	22,43	120,83	0,08	0,00	0,00	1,10	11,25	38,42	16,17	0,73
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,98	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Итого:		250	4,34	1,76	50,31	235,43	0,09	0,90	0,00	1,18	25,43	42,82	21,31	1,69
ТК														
342/2017														
ПЯТНИЦА														
Печенье (крекер)		30	2,25	2,84	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
Итого:		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
375,376/2017														
СУББОТА														
Пряники		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
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	2,14	1,67	36,26	168,10	0,03	0,03	0,00	0,84	14,80	20,30	4,55	0,55
ТК														
Итого:		1390	18,09	17,63	209,38	1048,21	0,22	3,75	4,80	6,31	125,57	163,06	63,75	5,78
342/2017														

№ Сборная рецептур

табл. 6 стр. 138 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дана * 2012

табл. 10 стр. 202 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дана * 2012

табл. 6 стр. 138 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дана * 2012

табл. 6 стр. 138 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дана * 2012

табл. 6 стр. 138 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дана * 2012

табл. 6 стр. 138 Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дана * 2012

2 - я неделя

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

табл.6 стр.136.Хим. Состав и
кислотность, раскисление
продуктов питания Делит + 2012
375,376/2017

Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С1,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
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
Итого:	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
кислотность, раскисление
продуктов питания Делит + 2012
ТТК

Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С1,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
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
185/10/15	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:	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
кислотность, раскисление
продуктов питания Делит + 2012
375,376/2017

Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С1,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
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
Итого:	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

табл.6 стр.136.Хим. Состав и
кислотность, раскисление
продуктов питания Делит + 2012
ТТК

Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С1,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
50	3,64	6,26	21,98	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
Итого:	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
кислотность, раскисление
продуктов питания Делит + 2012
ТТК

Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С1,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
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
Итого:	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
кислотность, раскисление
продуктов питания Делит + 2012
375,376/2017

Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С1,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
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
180/10	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:	2,32	2,96	32,33	165,10	0,02	0,03	3,00	1,05	19,65	29,80	7,40	0,90
1385	14,85	16,62	194,81	979,30	0,23	53,05	6,60	6,87	112,55	156,25	54,00	5,41
ИТОГО за 12 дней	32,94	34,25	401,19	2027,61	0,45	56,80	11,40	13,18	238,12	319,31	117,75	11,19
Итого в среднем на 1 учащегося в день	2,74	2,85	33,43	168,96	0,04	4,73	0,95	1,10	19,84	26,61	9,81	0,93

