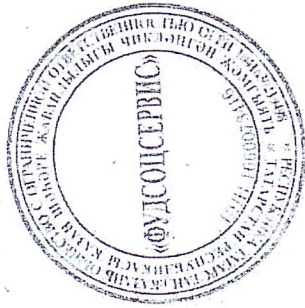




Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Э.Р. Харламова

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания учащихся старших классов (5-11 кл) в образовательных учреждениях РТ
на сумму дотации (10,30 руб)

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

I - я неделя													
Наименование блюда	Выход, руб.	Белки, г	Жиры, г	Угледы, г	ЭЦ, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Итого:	220	10,30	1,53	2,52	18,81	103,60	0,03	0,80	0,93	14,91	16,80	6,88	0,53
ВТОРНИК													
Вафли	20		4,92	6,96	3,3	73,375	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	2,03	0,00	0,01	12,95	3,90	2,00	0,30
Итого:	220	10,30	5,0	7,0	13,4	115,1	2,0	1,0	1,0	14,5	12,4	3,0	1,2
СРЕДА													
Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6	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	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49
Итого:	220	10,30	1,6	2,6	19,8	108,3	1,0	0,8	1,0	16,5	17,9	7,8	0,7
ЧЕТВЕР													
Вафли	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Итого:	250	10,30	5,0	7,0	13,3	113,4	0,0	1,0	1,0	12,5	11,3	2,4	1,1
ПЯТНИЦА													
Печенье (крекер)	30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Итого:	230	10,30	2,9	3,0	54,3	257,9	0,0	3,0	1,6	41,2	50,4	23,5	1,3
СУББОТА													
Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,12	0,03	10,16	41,70	2,03	0,00	0,01	12,95	3,90	2,00	0,30
Итого:	220	10,30	1,6	2,5	19,0	105,3	2,0	0,8	0,9	16,9	17,9	7,5	0,6
ИТОГО за 6 дней 1 недели	1360		17,60	24,59	138,57	803,55	0,12	5,88	6,29	116,41	126,74	51,00	5,42

2 - я неделя

Наименование блюд	Выход	Стоимость, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эквивалент	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Варен	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
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	10,30	5,58	7,05	35,27	206,18	0,02	0,73	1,00	1,46	33,98	31,94	18,46	1,55
ВТОРНИК														
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	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:	220	10,30	1,5	2,5	18,8	103,6	0,0	0,0	0,8	0,9	14,9	16,8	6,9	0,5
СРЕДА														
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 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:	230	10,30	2,4	3,0	32,5	166,8	0,0	2,0	3,0	1,1	21,7	30,9	8,0	0,9
ЧЕТВЕР														
Печенье (крекер)	30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
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:	250	10,30	2,9	3,0	54,3	257,9	0,0	0,7	3,0	1,6	41,2	50,4	23,5	1,3
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
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:	220	10,30	1,6	2,7	36,7	178,2	0,0	0,9	0,8	1,0	18,1	18,4	10,6	1,2
СУББОТА														
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 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:	230	10,30	2,4	3,0	32,5	166,8	0,0	2,0	3,0	1,1	21,7	30,9	8,0	0,9
ИТОГО за 6 дней 2 недели	1370		16,37	21,19	210,05	1079,48	0,17	6,44	11,60	7,08	151,51	179,38	75,42	6,47
ИТОГО за 12 дней	2730		33,97	45,78	348,63	1883,03	0,29	12,32	19,00	13,37	267,92	306,12	126,42	11,89
Итого в среднем на 1 ученика в день	228		2,83	3,81	29,05	156,92	0,02	1,03	1,58	1,11	22,33	25,51	10,54	0,99