

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

I - я неделя															
№ Сборника рецептов	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угле-ды,г	ЭЦ,ккал	В,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Десн + 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
№ 375,376 Сбор рец. На про-гно для обуч. Во всех образ.упрес-Десн 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:	220	10,70	1,53	2,52	18,81	103,60	0,02	0,03	0,80	0,93	14,91	16,80	6,88	0,53
ВТОРНИК															
табл 10 стр.202, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Десн + 2012	Вафли	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
№ 349 Сбор рец. На про-гно для обуч. Во всех образ.упрес-Десн 2017	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	Итого:	220	10,70	5,6	7,0	25,3	166,2	0,0	0,7	1,0	1,5	33,7	31,9	18,5	1,5
СРЕДА															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Десн + 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
№ 377 Сбор рец. На про-гно для обуч. Во всех образ.упрес-Десн 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:	230	10,70	3,3	0,4	31,5	143,4	0,0	2,0	0,0	0,5	20,2	31,2	7,4	0,8
ЧЕТВЕРГ															
ТТК	Булочка слоеная	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
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200		0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
	Итого:	250	10,70	4,5	1,8	43,9	224,3	0,1	3,2	0,0	1,2	27,9	45,5	23,9	1,6
ПЯТНИЦА															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Десн + 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
№ 349 Сбор рец. На про-гно для обуч. Во всех образ.упрес-Десн 2017	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	Итого:	230	10,70	2,9	3,0	44,4	217,9	0,0	0,7	3,0	1,6	40,9	50,4	23,5	1,3
СУББОТА															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Десн + 2012	Пирожники	35		2,07	1,65	26,3	128,1	0,0315	0	0,0	0,84	3,85	17,5	3,15	0,28
№ 377 Сбор рец. На про-гно для обуч. Во всех образ.упрес-Десн 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:	235	10,70	2,2	1,7	36,4	169,8	0,0	2,0	0,0	0,9	16,8	21,4	5,2	0,6
	ИТОГО за 6 дней I недели	1385		20,04	16,43	200,27	1025,21	0,26	8,71	4,80	6,52	154,34	197,25	85,30	6,31

2 - я неделя

2 - я неделя															
Наименование блюд	Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	Энергетическая	Вит.г	Смг	Амгг.	Е,мг	Са	P	Mg	Fe	
ПОНЕДЕЛЬНИК															
табл 10 стр.202,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дзем + 2012	Вафли	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
ТТК	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5		0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Итого:		220	10,70	5,15	7,05	15,68	127,58	0,00	50,03	1,00	1,14	15,45	12,15	3,25	1,27
ВТОРНИК															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дзем + 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 Сбор.рем. На про-ано для обр-ч. Во веск.образ.у-рж.-Дзем 2017	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Итого:		220	10,70	2,1	2,6	30,8	156,4	0,0	0,7	0,8	1,4	36,1	37,4	22,9	0,9
СРЕДА															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дзем + 2012	Пирожки	35		2,07	1,65	26,3	128,1	0,0315	0	0,0	0,84	3,85	17,5	3,15	0,28
№ 375,376 Сбор.рем. На про-ано для обр-ч. Во веск.образ.у-рж.-Дзем 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	10,70	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															
ТТК	Взюлочка сладкая	50		3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65
Чай "Витаминный" с шиповником		185/10/5		0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Итого:		250	10,70	3,9	6,4	34,4	213,2	0,1	50,0	2,0	2,5	23,9	38,7	16,0	1,1
ПЯТНИЦА															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дзем + 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 Сбор.рем. На про-ано для обр-ч. Во веск.образ.у-рж.-Дзем 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	10,70	3,4	0,5	49,2	216,3	0,1	0,9	0,0	0,6	21,4	31,7	10,5	1,4
СУББОТА															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дзем + 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
№ 377 Сбор.рем. На про-ано для обр-ч. Во веск.образ.у-рж.-Дзем 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:		230	10,70	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		1385		19,02	21,14	198,88	1048,38	0,22	103,75	6,80	7,56	133,27	171,14	65,23	6,17
Итого за 12 дней		2770		39,07	37,57	399,15	2073,58	0,48	112,46	11,60	14,08	287,61	368,39	150,53	12,47
Итого в среднем на 1 учащегося в день		231		3,26	3,13	33,26	172,80	0,04	9,37	0,97	1,17	23,97	30,70	12,54	1,04