



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

1 - я неделя

Выходг	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угл-дыг	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
Наименование блюд													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Печенье													
20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,25
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
<u>220</u>	<u>9,20</u>	<u>2,12</u>	<u>2,59</u>	<u>40,81</u>	<u>196,40</u>	<u>0,04</u>	<u>0,73</u>	<u>0,80</u>	<u>1,44</u>	<u>36,44</u>	<u>37,44</u>	<u>22,94</u>	<u>0,96</u>
Компот из сухофруктов													
20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
<u>185/10/5</u>		<u>0,12</u>	<u>0,03</u>	<u>10,16</u>	<u>41,70</u>	<u>0,00</u>	<u>2,03</u>	<u>0,00</u>	<u>0,01</u>	<u>12,95</u>	<u>3,90</u>	<u>2,00</u>	<u>0,30</u>
<u>220</u>	<u>9,20</u>	<u>5,0</u>	<u>7,0</u>	<u>13,4</u>	<u>115,1</u>	<u>0,0</u>	<u>2,0</u>	<u>1,0</u>	<u>1,0</u>	<u>14,5</u>	<u>12,4</u>	<u>3,0</u>	<u>1,2</u>
СРЕДА													
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
<u>190/10</u>		<u>0,07</u>	<u>0,02</u>	<u>10,01</u>	<u>40,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,03</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>10,95</u>	<u>2,80</u>	<u>1,40</u>	<u>0,27</u>
<u>235</u>	<u>9,20</u>	<u>2,1</u>	<u>1,7</u>	<u>36,3</u>	<u>168,1</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>0,8</u>	<u>14,8</u>	<u>20,3</u>	<u>4,6</u>	<u>0,5</u>
ЧЕТВЕРГ													
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
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
<u>230</u>	<u>9,20</u>	<u>3,4</u>	<u>0,5</u>	<u>49,2</u>	<u>216,3</u>	<u>0,1</u>	<u>0,9</u>	<u>0,0</u>	<u>0,6</u>	<u>21,4</u>	<u>31,7</u>	<u>10,5</u>	<u>1,4</u>
ПЯТНИЦА													
Печенье (крекер)													
30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
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
<u>230</u>	<u>9,20</u>	<u>2,3</u>	<u>3,0</u>	<u>32,3</u>	<u>165,1</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>3,0</u>	<u>1,1</u>	<u>19,7</u>	<u>29,8</u>	<u>7,4</u>	<u>0,9</u>

№ Сборника рецептов

табл.6 стр.135,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делю - 2012

348/2017

табл.10 стр.202,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делю - 2012

377/2017

табл.6 стр.135,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делю - 2012

375,376/2017

табл.6 стр.135,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делю - 2012

342/2017

табл.6 стр.135,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делю - 2012

375,376/2017

СУББОТА

табл.6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Далеи • 2012

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
35	2,07	1,65	26,3	128,1	0,03	0,0	0,0	0,0	0,84	3,9	17,5	3,2	0,28
190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
235	9,20	2,1	36,3	168,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	14,8	20,3	4,6	0,5
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	

ТТК

Чай с сахаром

Итого:

ИТОГО

2 - я неделя

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

табл.6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Далеи • 2012

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
30	3,21	0,36	21,4	101,7	0,045	0	0,0	0,0	0,48	7,2	27,3	5,4	0,48
180/10/10	0,11	0,06	10,99	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49
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

375,376/2017

Чай с сахаром с яблоком

Итого:

ВТОРНИК

табл.6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Далеи • 2012

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
20	1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26	
185/10/5	0,24	0,09	12,44	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	0,19	13,80	3,65	2,25	0,40
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

ТТК

Чай "Витаминный с шиповником"

Итого:

СРЕДА

табл.6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Далеи • 2012

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
35	2,07	1,65	26,3	128,1	0,03	0,0	0,0	0,0	0,84	3,9	17,5	3,2	0,28
200	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
235	9,20	2,1	36,3	168,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	14,8	20,3	4,6	0,5

375,376/2017

Чай с сахаром

Итого:

ЧЕТВЕРГ

табл.10 стр.202.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Далеи • 2012

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
20	4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855	
200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,016	0,6	0	0,826	33,22	22,8	18,16	0,48	
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

№ 348 Сбор рец. на продукцию для общ. в м.к.образуется-Далеи 2017

Компот из урюка

Итого:

ПЯТНИЦА

табл.6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делта - 2012

ТТК

Печенье

Чай с сахаром с яблоком

Итого:

СУББОТА

табл.6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делта - 2012

375,3762017

Печенье (крекер)

Чай с сахаром

Итого:

ИТОГО

ИТОГО за 12 дней

Итого в среднем на 1 учащегося в день

20	1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
<u>180/10/10</u>												
220	9,20	0,11	10,99	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49
		1,6	19,8	108,3	0,0	1,0	0,8	1,0	16,5	17,9	7,8	0,7
30	2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
<u>190/10</u>												
230	9,20	0,07	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
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
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
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