

Примерное недельное меню на сумму дотации для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

1 - в неделю

Вариант рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость, руб.	Венчик	Жирный	Угле-дний	ЭЦ, ккал	Вит.г	Смг	Амгн	Емг	Са	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
№ 6 стр.136,Хим. Состав и энергетическая ценность продуктов. Книга Девя + 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
№ 373,376 Собр.рек. На про-изво-дств. Векс образов-уемых-Дети 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															
№ 10 стр.102,Хим. Состав и энергетическая ценность продуктов. Книга Девя + 2012	Вафли	20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
№ 371 Собр.рек. На про-изво-дств. Векс образов-уемых-Дети 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															
№ 6 стр.136,Хим. Состав и энергетическая ценность продуктов. Книга Девя + 2012	Приники	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
№ 373,376 Собр.рек. На про-изво-дств. Векс образов-уемых-Дети 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															
№ 142 Собр.рек. На про-изво-дств. Векс образов-уемых-Дети 2017	Булочка "Ликольная"	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	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Итого:	250	9,20	4,3	1,8	50,3	235,4	0,1	0,9	0,0	1,2	25,4	42,8	21,3	1,7
ПЯТНИЦА															
№ 6 стр.136,Хим. Состав и энергетическая ценность продуктов. Книга Девя + 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
№ 373,376 Собр.рек. На про-изво-дств. Векс образов-уемых-Дети 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	0,9
СУББОТА															
№ 6 стр.136,Хим. Состав и энергетическая ценность продуктов. Книга Девя + 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
№ 373,376 Собр.рек. На про-изво-дств. Векс образов-уемых-Дети 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	9,20	1,5	2,5	18,8	103,6	0,0	0,0	0,8	0,9	14,9	16,8	6,9	0,5
	ИТОГО за 6 дней 1 недели	1375		17,48	18,48	191,93	983,71	0,21	3,75	5,60	6,40	125,68	159,56	66,08	5,76

Наименование блюда	Выход, г	Стоимость, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал	Вит. А, мг	Ситр, мг	Амт, мг	Емк, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
ПОИДЕЛЬНИК														
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														
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														
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														
Булочка "Домашняя"	50		3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65
Напиток из свежих фруктов	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:	250	9,20	3,8	6,4	49,8	273,6	0,1	0,9	2,0	2,4	24,1	39,4	18,8	1,6
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
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														
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 за 6 дней 2 недели														
Итого:	1385		14,85	16,62	191,81	979,30	0,23	53,05	6,60	6,87	112,55	156,25	54,00	5,41
Итого за 12 дней	2760		32,33	35,10	383,74	1963,01	0,44	56,80	12,20	13,28	238,23	315,81	120,08	11,17
Итого в среднем на 1 участника в день	230		2,69	2,93	31,98	163,58	0,04	4,73	1,02	1,11	19,85	26,32	10,01	0,93

№6 с/п, 136, Хм, Сестра и
принадлежность российских граждан
период: Июнь - 2012

№ 375, 376 Сестра, Хм, прина-
лежность российских граждан 2017
Июнь. Во всех образцах: Июнь 2017

№6 с/п, 136, Хм, Сестра и
принадлежность российских граждан
период: Июнь - 2012

№ 375, 376 Сестра, Хм, прина-
лежность российских граждан 2017
Июнь. Во всех образцах: Июнь 2017

№6 с/п, 136, Хм, Сестра и
принадлежность российских граждан
период: Июнь - 2012

№ 375, 376 Сестра, Хм, прина-
лежность российских граждан 2017
Июнь. Во всех образцах: Июнь 2017

№6 с/п, 136, Хм, Сестра и
принадлежность российских граждан
период: Июнь - 2012

№ 375, 376 Сестра, Хм, прина-
лежность российских граждан 2017
Июнь. Во всех образцах: Июнь 2017

№6 с/п, 136, Хм, Сестра и
принадлежность российских граждан
период: Июнь - 2012

№ 375, 376 Сестра, Хм, прина-
лежность российских граждан 2017
Июнь. Во всех образцах: Июнь 2017