

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



1 - я неделя

№ Сборника рецептур

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

Печенье

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	0,02	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26	
349/2017		200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,44	17,46	0,70	
<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,80</b>	<b>2,12</b>	<b>2,59</b>	<b>40,81</b>	<b>196,40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,73</b>	<b>0,80</b>	<b>1,44</b>	<b>36,44</b>	<b>37,44</b>	<b>22,94</b>	<b>0,96</b>

ВТОРНИК

табл 10 стр.202,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

Вафли

Чай с сахаром и лимоном

20		4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855	
377/2017	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
<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,80</b>	<b>5,0</b>	<b>7,0</b>	<b>13,4</b>	<b>115,1</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>14,5</b>	<b>12,4</b>	<b>3,0</b>	<b>1,2</b>

СРЕДА

табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

Пряники

Чай с сахаром

35		2,26	2,87	23,9	130,55	0,03	0,0	19,6	0,39	6,0	21,2	7,2	0,43	
375,378/2017	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
<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>8,80</b>	<b>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>33,9</b>	<b>170,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19,6</b>	<b>0,4</b>	<b>16,9</b>	<b>24,0</b>	<b>8,6</b>	<b>0,7</b>

ЧЕТВЕРГ

ТТК Булочка "Школьная"

Компот из свежих яблок

50		4,18	1,60	22,4	120,833	0,08	0	0,0	1,1	11,25	38,4167	16,167	0,733	
342/2017	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
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,80</b>	<b>4,3</b>	<b>1,8</b>	<b>50,3</b>	<b>235,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>25,4</b>	<b>42,8</b>	<b>21,3</b>	<b>1,7</b>

ПЯТНИЦА

табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

Печенье (крекер)

Чай с сахаром

30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,02	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63	
375,378/2017	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
<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,80</b>	<b>2,3</b>	<b>3,0</b>	<b>32,3</b>	<b>165,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>1,1</b>	<b>19,7</b>	<b>29,8</b>	<b>7,4</b>	<b>0,9</b>

СУББОТА

табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012

Пряники

ТТК Чай с сахаром

35		2,26	2,87	23,9	130,55	0,03	0,0035	19,6	0,385	5,985	21,245	7,21	0,427	
	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
<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>8,80</b>	<b>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>33,9</b>	<b>170,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19,6</b>	<b>0,4</b>	<b>16,9</b>	<b>24,0</b>	<b>8,6</b>	<b>0,7</b>

**ИТОГО**

<b>1390</b>		<b>18,48</b>	<b>20,07</b>	<b>204,70</b>	<b>1053,11</b>	<b>0,22</b>	<b>3,75</b>	<b>44,00</b>	<b>5,40</b>	<b>129,84</b>	<b>170,55</b>	<b>71,87</b>	<b>6,07</b>
-------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	--------------	-------------

2 - я неделя

Наименование блюд

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
---------	-----------------	---------	--------	----------	---------	-------	------	-------	------	----	---	----	----

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

табл 6 стр. 136, Хим.  
Состав и калорийность  
российских продуктов  
питания Дели + 2012

Сушки	30		3,21	0,36	21,4	101,7	0,05	0	0,0	0,48	7,2	27,3	5,4	0,48
Чай с сахаром с яблоком	<u>180/10/10</u>		0,11	0,06	10,99	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49
<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,80</b>	<b>3,32</b>	<b>0,42</b>	<b>32,35</b>	<b>146,40</b>	<b>0,05</b>	<b>1,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>19,75</b>	<b>31,20</b>	<b>7,70</b>	<b>0,97</b>

**ВТОРНИК**

табл 6 стр. 136, Хим.  
Состав и калорийность  
российских продуктов  
питания Дели + 2012

Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,02	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
Чай "Витаминный с шиповником"	<u>185/10/5</u>		0,24	0,09	12,44	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,80	3,65	2,25	0,40
<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,80</b>	<b>1,7</b>	<b>2,6</b>	<b>21,2</b>	<b>117,8</b>	<b>0,0</b>	<b>50,0</b>	<b>0,8</b>	<b>1,1</b>	<b>17,8</b>	<b>17,7</b>	<b>7,7</b>	<b>0,7</b>

**СРЕДА**

табл 6 стр. 136, Хим.  
Состав и калорийность  
российских продуктов  
питания Дели + 2012

Пряники	35		2,26	2,87	23,9	130,55	0,03	0,0035	19,6	0,385	5,985	21,245	7,21	0,427
Чай с сахаром	<u>200</u>		0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>8,80</b>	<b>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>33,9</b>	<b>170,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19,6</b>	<b>0,4</b>	<b>16,9</b>	<b>24,0</b>	<b>8,6</b>	<b>0,7</b>

**ЧЕТВЕРГ**

ТТК

Булочка "Домашняя"	50		3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65
--------------------	----	--	------	------	------	-----	------	---	-----	------	-----	----	------	------

344/2017

Напиток из свежих фруктов	<u>200</u>		0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
---------------------------	------------	--	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	------	------	------

<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,80</b>	<b>3,8</b>	<b>6,4</b>	<b>49,8</b>	<b>273,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>2,0</b>	<b>2,4</b>	<b>24,1</b>	<b>39,4</b>	<b>18,8</b>	<b>1,6</b>
---------------	------------	-------------	------------	------------	-------------	--------------	------------	------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

**ПЯТНИЦА**

табл 6 стр. 136, Хим.  
Состав и калорийность  
российских продуктов  
питания Дели + 2012

Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,02	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
---------	----	--	------	------	-----	------	------	---	-----	-------	------	----	------	------

ТТК

Чай с сахаром с яблоком	<u>180/10/10</u>		0,11	0,06	10,99	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49
-------------------------	------------------	--	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	------	------	------

<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,80</b>	<b>1,6</b>	<b>2,6</b>	<b>19,8</b>	<b>108,3</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>16,5</b>	<b>17,9</b>	<b>7,8</b>	<b>0,7</b>
---------------	------------	-------------	------------	------------	-------------	--------------	------------	------------	------------	------------	-------------	-------------	------------	------------

**СУББОТА**

табл 6 стр. 136, Хим.  
Состав и калорийность  
российских продуктов  
питания Дели + 2012

Печенье (крекер)	30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,02	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
------------------	----	--	------	------	------	-------	------	---	-----	------	-----	----	---	------

375,376/2017

Чай с сахаром	<u>190/10</u>		0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
---------------	---------------	--	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	------	------	------

<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,80</b>	<b>2,3</b>	<b>3,0</b>	<b>32,3</b>	<b>165,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>1,1</b>	<b>19,7</b>	<b>29,8</b>	<b>7,4</b>	<b>0,9</b>
---------------	------------	-------------	------------	------------	-------------	--------------	------------	------------	------------	------------	-------------	-------------	------------	------------

<b>ИТОГО</b>	<b>1385</b>		<b>15,04</b>	<b>17,84</b>	<b>189,47</b>	<b>981,75</b>	<b>0,23</b>	<b>53,05</b>	<b>26,20</b>	<b>6,42</b>	<b>114,69</b>	<b>160,00</b>	<b>58,06</b>	<b>5,56</b>
<b>ИТОГО за 12 дней</b>	<b>2775</b>		<b>33,52</b>	<b>37,91</b>	<b>394,17</b>	<b>2034,86</b>	<b>0,45</b>	<b>56,81</b>	<b>70,20</b>	<b>11,82</b>	<b>244,53</b>	<b>330,54</b>	<b>129,93</b>	<b>11,63</b>
<b>Итого в среднем на 1 учащегося в день</b>	<b>231</b>		<b>2,79</b>	<b>3,16</b>	<b>32,85</b>	<b>169,57</b>	<b>0,04</b>	<b>4,73</b>	<b>5,85</b>	<b>0,98</b>	<b>20,38</b>	<b>27,55</b>	<b>10,83</b>	<b>0,97</b>