

Примерное циклическое двенадцатидневное меню для льготной категории учащихся 1-4 классов

1 - я неделя															
№ Сборника рецептов	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	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.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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															
табл 10 стр.202,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Вафли	20		4.92	6.96	3.3	73.375	0	0	1.0	0.95	1.5	8.5	1	0.855
№ 377 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	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
№ 375,376 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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															
ТТК	Булочка "Школьная"	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
№ 342 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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:	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															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012	Печенье (крекер)	30		2.25	2.94	22.3	125.1	0.024	0	3.0	1.05	8.7	27	6	0.63
№ 375,376 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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															
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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

2 - я неделя

	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость, руб.	Белки,г	Жиры,г	Угл-дыг	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 Деян + 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
ТТК	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															
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деян + 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
ТТК	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															
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деян + 2012	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
№ 175,376 Сбор рец. На прозно для обуч. Во всех образ. учреж.-Деян 2017	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
ЧЕТВЕР															
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 Сбор рец. На прозно для обуч. Во всех образ. учреж.-Деян 2017	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															
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деян + 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
ТТК	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															
табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Деян + 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
№ 375,376 Сбор рец. На прозно для обуч. Во всех образ. учреж.-Деян 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
	ИТОГО за 6 дней 2 недели	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 учащегося 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

ИСПОЛНИТЕЛЬ

ООО "Розтех"

м.п.



ЗАКАЗЧИК

МБОУ "Староузенская ООШ" Атнинского муниципального района Республики Татарстан
Хисматуллин Р.М.

м.п.

