



Э. Р. Харламова



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

1 - я неделя

На Сборника рецептов

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

Печенье

Выход,г	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

349/2017

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
220	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
----	------	------	-----	--------	---	---	-----	------	-----	-----	---	-------

377/2017

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
<u>220</u>	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
----	------	------	------	-------	------	-----	-----	------	-----	------	-----	------

375,376/2017

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
235	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

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

342/2017

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
230	3,4	0,5	49,2	216,3	0,1	0,9	0,0	0,6	21,4	31,7	10,5	1,4

ПЯТНИЦА

табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012
375 375/2017

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
230	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

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

ТТК

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	2,1	1,7	36,3	168,1	0,0	0,0	0,0	0,8	14,8	20,3	4,6	0,5
-----	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----

ИТОГО

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

2 - я неделя

Наименование блюд

Выход,г	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	0,045	0	0,0	0,48	7,2	27,3	5,4	0,48
----	------	------	------	-------	-------	---	-----	------	-----	------	-----	------

375.376/2017

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

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

375.376/2017

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	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

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

№ 3-8 Сбор рец. На проан-но для
обуч. Во всех образц. учрежд. Дели
2017

Компот из урюка

200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,016	0,6	0	0,826	33,22	22,8	18,16	0,48
-----	------	------	-------	-------	-------	-----	---	-------	-------	------	-------	------

Итого:

220	5,7	7,0	31,2	189,8	0,0	0,6	1,0	1,8	34,7	31,3	19,2	1,3
-----	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	-----

ПЯТНИЦА

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

Печенье

20	1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	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
220	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 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
----	------	------	------	-------	-------	---	-----	------	-----	----	---	------

375,375/2017

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
230	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

ИТОГО за 12 дней

Итого в среднем на 1 учащегося в день

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