



З.Р. Хармаева

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 Дети + 2012

Печенье

20

0,26

349/2017

Компот из сухофруктов

200

0,70

Итого:

220

0,96

ВТОРНИК

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

Вафли

20

0,855

Чай с сахаром и лимоном

185/10/5

0,30

Итого:

220

1,2

СРЕДА

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

Пряники

35

0,28

375.376/2017

Чай с сахаром

190/10

0,27

Итого:

235

0,5

ЧЕТВЕРГ

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

Сушки

30

0,48

342/2017

Компот из свежих яблок

200

0,95

Итого:

230

1,4

ПЯТНИЦА

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

Печенье (крекер)

30

0,63

Чай с сахаром

190/10

0,27

Итого:

230

0,9

СУББОТА

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

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

Вафли	20	4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
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

№ 148 Сбор рец. На протяжении 2017
обуч. Во всех образцах урсж. Делю

ПЯТНИЦА

табл. 6 стр. 135. 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
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	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. 135. 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
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	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	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
ИТОГО за 12 дней	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
Итого в среднем на 1 учащегося в день	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