



Примерное циклическое двенадцатидневное меню на сумму 10 200 руб. для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

1 - я неделя

№ Сборника рецептов	Выход, г	Стоимость, руб.	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	ЭЦ, ккал	В1, мг	С2, мг	Азот, г	Емк, г	Са, г	Р, г	Мг, г	Fe, г
---------------------	----------	-----------------	----------	---------	-----------	----------	--------	--------	---------	--------	-------	------	-------	-------

ПОНЕДЕЛЬНИК

Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0	0,982	3,96	14	5,48	0,26
---------	----	--	------	------	-----	------	-------	---	---	-------	------	----	------	------

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

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

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

Пранники	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	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

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

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:	230	9,20	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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 655BF700E7AF2524FD2DE3F9D1C645C
 Владелец: Азмуханова Рамзия Рашидовна
 Действителен с 17.04.2023 до 17.07.2024

СУББОТА

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

Печенье	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
Итого:	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	0,8	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 блюда

Выход,г Стоимость, руб. Белки,г Жиры,г Угл-ды,г ЭЦккал В1,мг С,мг А,мг Е,мг Са Р Mg Fe

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
Итого:	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	0,50	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
Итого:	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	1,1	17,8	17,7	7,7	0,7

СРЕДА

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

Печенье	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
Итого:	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	0,8	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
Итого:	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	9,20	5,7	7,0	31,2	189,8	0,0	0,6	1,8	34,7	31,3	19,2	1,3

№ 348 Сбор.ред. На про-но для об-ру. Во всех об-р-ях ур-еж-е Дели + 2017

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
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

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
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

375,376/2017

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

Лист согласования к документу № 3 от 12.01.2024

Инициатор согласования: Халимова Н.З. Заместитель директора по УР

Согласование инициировано: 12.01.2024 14:45

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Азмуханова Р.И.		 Подписано 12.01.2024 - 14:46	-