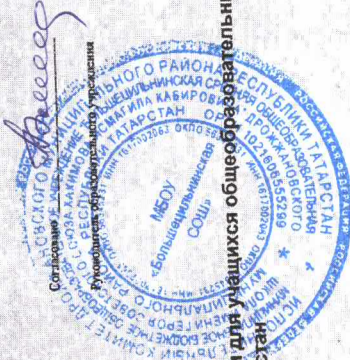


9,60



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

1 - я неделя

№ Сборника рецептов

Наименование блюд

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
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

Компот из сухофруктов

349/2017

Итого:

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
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
220	5,0	7,0	13,4	115,1	0,0	2,0	1,0	1,0	14,5	12,4	3,0	1,2

Чай с сахаром и лимоном

377/2017

Итого:

СРЕДА

табл.6 стр.135.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
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

Чай с сахаром

375,376/2017

Итого:

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
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	0,5	21,4	31,7	10,5	1,4

Компот из свежих яблок

342/2017

Итого:

ПЯТНИЦА

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
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

Чай с сахаром

375,376/2017

Итого:

СУББОТА

табл. 6 стр. 135. Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Делта + 2012

Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-дыл,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
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
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
<u>235</u>	<u>2,1</u>	<u>1,7</u>	<u>36,3</u>	<u>168,1</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>0,8</u>	<u>14,8</u>	<u>20,3</u>	<u>4,6</u>	<u>0,5</u>
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

Пряники

Чай с сахаром

Итого:

ИТОГО

ТТК

2 - я неделя

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сушки

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

30	3,21	0,36	21,4	101,7	0,045	0	0,0	0,48	7,2	27,3	5,4	0,48
180/10/5	0,11	0,06	10,99	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49
<u>230</u>	<u>3,32</u>	<u>0,42</u>	<u>32,35</u>	<u>146,40</u>	<u>0,05</u>	<u>1,03</u>	<u>0,00</u>	<u>0,50</u>	<u>19,75</u>	<u>31,20</u>	<u>7,70</u>	<u>0,97</u>

Чай с сахаром с яблоком

Итого:

ВТОРНИК

Печенье

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

20	1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
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
<u>220</u>	<u>1,7</u>	<u>2,6</u>	<u>21,2</u>	<u>117,8</u>	<u>0,0</u>	<u>50,0</u>	<u>0,8</u>	<u>1,1</u>	<u>17,8</u>	<u>17,7</u>	<u>7,7</u>	<u>0,7</u>

Чай "Витаминный с шиповником"

Итого:

СРЕДА

Пряники

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

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
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
<u>235</u>	<u>2,1</u>	<u>1,7</u>	<u>36,3</u>	<u>168,1</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>0,8</u>	<u>14,8</u>	<u>20,3</u>	<u>4,6</u>	<u>0,5</u>

Чай с сахаром

Итого:

ЧЕТВЕРГ

Вафли

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

20	4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,016	0,6	0	0,826	33,22	22,8	18,16	0,48
<u>220</u>	<u>5,7</u>	<u>7,0</u>	<u>31,2</u>	<u>189,8</u>	<u>0,0</u>	<u>0,6</u>	<u>1,0</u>	<u>1,8</u>	<u>34,7</u>	<u>31,3</u>	<u>19,2</u>	<u>1,3</u>

Компот из урюка

МК. ЗНХ Сбор рещ. На прол-но лад обр-ч. Во вкш образц. урюк-Делта 2017

Итого:

ПЯТНИЦА

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

ТТК

20	1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
<u>180/10/10</u>	<u>0,11</u>	<u>0,06</u>	<u>10,99</u>	<u>44,70</u>	<u>0,00</u>	<u>1,03</u>	<u>0,00</u>	<u>0,02</u>	<u>12,55</u>	<u>3,90</u>	<u>2,30</u>	<u>0,49</u>
Итого:	1,6	2,6	19,8	108,3	0,0	1,0	0,8	1,0	16,5	17,9	7,8	0,7

Чай с сахаром с яблоком

СУББОТА

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

375,376/2017

30	2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
<u>190/10</u>	<u>0,07</u>	<u>0,02</u>	<u>10,01</u>	<u>40,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,03</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>10,95</u>	<u>2,80</u>	<u>1,40</u>	<u>0,27</u>
Итого:	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	3,0	1,1	19,7	29,8	7,4	0,9
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
Итого за 12 дней	2,82	2,80	31,79	160,38	0,03	4,71	0,87	0,99	20,39	25,01	8,94	0,89

Итого в среднем на 1 учащегося в день