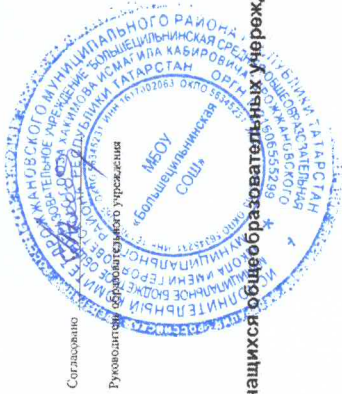




Примерное циклическое двенадцатидневное меню на сумму дотации для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

1 - я неделя

№ Сборника рецептов

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

Печенье

Выход,г 20 1,46 2,50 8,8 63,6 0,024 0 0,8 0,932 3,96 14 5,48 0,26

Компот из сухофруктов

Итого: 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

Чай с сахаром и лимоном.

Итого: 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

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

Чай с сахаром

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
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

Компот из свежих яблок

Итого: 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

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

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
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

Пряники

ТТК

Чай с сахаром

Итого:

ИТОГО

2 - я неделя

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

Сушки

375,376/2017

Чай с сахаром с яблоком

Итого:

ВТОРНИК

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

Печенье

ТТК

Чай "Витаминный с шиповником"

Итого:

СРЕДА

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

Пряники

375,376/2017

Чай с сахаром

Итого:

ЧЕТВЕРГ

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

Вафли

Компот из урюка

Итого:

№ 3-Н Сбор рец. На произ-во для
обуч. Во всех образов-х Дели
2017

Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,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
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
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
30	3,21	0,36	21,4	101,7	0,045	0	0,0	0,48	7,2	27,3	5,4	0,48
180/10/10	0,11	0,06	10,99	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49
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
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
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
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
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
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
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

ТТК

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.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
--	--------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	------	------	------

375,376/2017

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