



З.Р. Харисова

Составлено

Руководитель образовательного учреждения

Школа № 1

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

1 - я неделя



№ Сборника рецептов	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	ЭЦ, ккал	В, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дени + 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
	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	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 Дени + 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	185/105	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	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 Дени + 2012	Пирожники	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
ЧЕТВЕРГ														
табл 6 стр. 136, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дени + 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	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	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 Дени + 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

СУББОТА

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

Празники	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

Выход,г Белки,г Жиры,г Угл-ды,г ЭЦккал В1,мг С1,мг А,мкг Е,мг Са Р Mg Fe

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

Сулшки	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 Дети + 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 Дети + 2012

Празники	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 Дети + 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

№ 348 Сбор рач. На про-но для общ. Во всех сборз уржж-Дети 2017

ПЯТИЦА

табл 6 стр. 138, Хмк. Состав и
калорийность российских
продуктов питания Дети + 2012

ТТК
Чай с сахаром с яблоком
Итого:

20	1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
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. 138, Хмк. Состав и
калорийность российских
продуктов питания Дети + 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
----	------	------	------	-------	-------	---	-----	------	-----	----	---	------

375,376/2017

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

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