



Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

*[Signature]*

Э.Р. Харламова

Согласовано  
Руководитель образовательного учреждения



М.ХУММЕТЯНОВА

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

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	ЭЦккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe
20	1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26

Печенье

Компот из сухофруктов

Итого:

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

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
<b>220</b>	<b>2,12</b>	<b>2,59</b>	<b>40,81</b>	<b>196,40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,73</b>	<b>0,80</b>	<b>1,44</b>	<b>36,44</b>	<b>37,44</b>	<b>22,94</b>	<b>0,96</b>

377/2017

Чай с сахаром и лимоном

Итого:

СРЕДА

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

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
<b>220</b>	<b>5,0</b>	<b>7,0</b>	<b>13,4</b>	<b>115,1</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>14,5</b>	<b>12,4</b>	<b>3,0</b>	<b>1,2</b>

375,376/2017

Чай с сахаром

Итого:

ЧЕТВЕРГ

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

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

Компот из свежих яблок

Итого:

ПЯТНИЦА

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

Печенье (крекер)  
Чай с сахаром

Итого:

30	2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
<b>190/10</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>10,01</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,95</b>	<b>2,80</b>	<b>1,40</b>	<b>0,27</b>
<b>230</b>	<b>2,3</b>	<b>3,0</b>	<b>32,3</b>	<b>165,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>1,1</b>	<b>19,7</b>	<b>29,8</b>	<b>7,4</b>	<b>0,9</b>

**СУББОТА**

Табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дени + 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
<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>2,1</b>	<b>1,7</b>	<b>36,3</b>	<b>168,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>14,8</b>	<b>20,3</b>	<b>4,6</b>	<b>0,5</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>1370</b>	<b>17,12</b>	<b>16,39</b>	<b>208,32</b>	<b>1029,08</b>	<b>0,19</b>	<b>3,75</b>	<b>4,80</b>	<b>5,69</b>	<b>121,52</b>	<b>151,94</b>	<b>52,98</b>	<b>5,53</b>

**2 - я неделя**

**Наименование блюд**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

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
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
<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>3,32</b>	<b>0,42</b>	<b>32,35</b>	<b>146,40</b>	<b>0,05</b>	<b>1,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>19,75</b>	<b>31,20</b>	<b>7,70</b>	<b>0,97</b>
<b>ВТОРНИК</b>													

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
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
<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>1,7</b>	<b>2,6</b>	<b>21,2</b>	<b>117,8</b>	<b>0,0</b>	<b>50,0</b>	<b>0,8</b>	<b>1,1</b>	<b>17,8</b>	<b>17,7</b>	<b>7,7</b>	<b>0,7</b>
<b>СРЕДА</b>													

Табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дени + 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
<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>2,1</b>	<b>1,7</b>	<b>36,3</b>	<b>168,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>14,8</b>	<b>20,3</b>	<b>4,6</b>	<b>0,5</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>													

Табл 10 стр.202.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дени + 2012  
№ 348 Сбор реч. На пропуск для облч. Во всех образц.участк.Далки 2017

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
<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>5,7</b>	<b>7,0</b>	<b>31,2</b>	<b>189,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>1,0</b>	<b>1,8</b>	<b>34,7</b>	<b>31,3</b>	<b>19,2</b>	<b>1,3</b>

**ПЯТНИЦА**

табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дали + 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
<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>1,6</b>	<b>2,6</b>	<b>19,8</b>	<b>108,3</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>16,5</b>	<b>17,9</b>	<b>7,8</b>	<b>0,7</b>

**СУББОТА**

табл 6 стр.136.Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дали + 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
<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>2,3</b>	<b>3,0</b>	<b>32,3</b>	<b>165,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>1,1</b>	<b>19,7</b>	<b>29,8</b>	<b>7,4</b>	<b>0,9</b>

<b>ИТОГО</b>	<b>1355</b>	<b>16,72</b>	<b>17,22</b>	<b>173,16</b>	<b>895,48</b>	<b>0,17</b>	<b>52,75</b>	<b>5,60</b>	<b>6,24</b>	<b>123,19</b>	<b>148,15</b>	<b>54,32</b>	<b>5,15</b>
<b>ИТОГО за 12 дней</b>	<b>2725</b>	<b>33,84</b>	<b>33,61</b>	<b>381,47</b>	<b>1924,55</b>	<b>0,36</b>	<b>56,50</b>	<b>10,40</b>	<b>11,93</b>	<b>244,71</b>	<b>300,09</b>	<b>107,30</b>	<b>10,67</b>
<b>Итого в среднем на 1 учащегося в день</b>	<b>227</b>	<b>2,82</b>	<b>2,80</b>	<b>31,79</b>	<b>160,38</b>	<b>0,03</b>	<b>4,71</b>	<b>0,87</b>	<b>0,99</b>	<b>20,39</b>	<b>25,01</b>	<b>8,94</b>	<b>0,89</b>

375.376/2017