

ООО "АБК - Пэймент"
Примерное циклическое меню на сумму дотации для учащихся общеобразовательных учреждений
2 - я неделя

№ Оборуд. Направление для обуч.
Во всех образц. учреждениях 2017

Наименование блюд

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

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

Вафли	30	3,30	4,25	9,0	49,07	0,02	0,04	1,5	1,425	2,25	12,75	1,5	0,15
Чай с сахаром и яблочками	180/10/10	0,11	0,06	10,97	44,66	0,01	1,02	1,50	1,43	15,14	16,88	3,99	0,53
Итого:	230	3,41	4,31	20,00	93,73	0,02	1,06	1,50	1,43	15,14	16,88	3,99	0,68

ВТОРНИК

Булочка	50	3,64	6,26	22,0	159	0,06	2,0	2,0	2,33	9,9	35,0	13,7	0,65
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	40,20	0,01	2,83	2,0	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Итого:	230	3,8	6,3	32,2	199,2	0,1	2,8	2,0	2,3	24,0	39,4	16,1	1,0

СРЕДА

Печенье	30	2,25	2,94	22,3	125,1	0,02	5,0	5,0	0,0	14,5	45	10	1,05
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	0,03	5,0	5,0	0,0	11,10	2,80	1,40	0,28
Итого:	230	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	5,0	5,0	0,0	25,6	47,8	11,4	1,3

ЧЕТВЕРГ

Пираник	30	3,60	1,77	22,5	109,8	0,02	0,72	0,72	0,72	3,3	15	2,7	0,24
Напиток из красной смородины	200	0,20	0,12	21,45	89,00	0,02	26,00	1,10	1,10	18,00	18,00	12,00	0,80
Итого:	230	3,8	1,9	44,0	198,8	0,0	26,0	1,8	1,8	21,3	33,0	14,7	1,0

ПЯТНИЦА

Булочка с маслом	30/10	2,33	8,12	15,6	144,6	0,03	40,0	40,0	0,0	6,9	21	3,9	0,38
Чай с сахаром и яблочками	180/10/10	0,11	0,06	10,97	44,66	0,01	1,02	1,02	1,02	12,89	4,13	2,49	0,53
Итого:	240	2,4	8,2	26,5	189,3	0,0	40,0	40,0	0,0	19,8	25,1	6,4	0,9

СУББОТА

Печенье	30	2,25	2,94	22,3	125,1	0,02	5,0	5,0	0,0	14,5	45	10	1,05
Компот из свежих фруктов	200	0,34	0,17	22,84	106,40	0,02	3,17	0,13	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
Итого:	230	2,6	3,1	45,2	231,5	0,0	5,0	5,0	0,1	31,2	52,1	17,8	1,9

ВТОРНИК

Итого за 12 дней	1410	18,33	26,73	200,11	1077,59	0,18	34,11	53,50	5,72	136,95	214,26	70,36	6,88
Итого в среднем на 1 учащегося в день	2820	37,12	53,56	389,49	2113,26	0,34	140,23	107,00	11,09	276,46	413,10	129,98	13,37
Итого:	235	3,09	4,46	32,46	176,11	0,03	11,69	8,92	0,92	23,04	34,43	10,83	1,11

ПОНЕДЕЛЬНИК

Итого за 12 дней	1410	18,33	26,73	200,11	1077,59	0,18	34,11	53,50	5,72	136,95	214,26	70,36	6,88
Итого в среднем на 1 учащегося в день	2820	37,12	53,56	389,49	2113,26	0,34	140,23	107,00	11,09	276,46	413,10	129,98	13,37
Итого:	235	3,09	4,46	32,46	176,11	0,03	11,69	8,92	0,92	23,04	34,43	10,83	1,11

ПОНЕДЕЛЬНИК

Итого за 12 дней	1410	18,33	26,73	200,11	1077,59	0,18	34,11	53,50	5,72	136,95	214,26	70,36	6,88
Итого в среднем на 1 учащегося в день	2820	37,12	53,56	389,49	2113,26	0,34	140,23	107,00	11,09	276,46	413,10	129,98	13,37
Итого:	235	3,09	4,46	32,46	176,11	0,03	11,69	8,92	0,92	23,04	34,43	10,83	1,11

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