



Примерное циклическое двенадцатидневное меню
Для организации питания обучающихся старших классов (5-11 классов)
общеобразовательных учреждений Республики Татарстан
(на сумму дотации 8,80 рублей)

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

1 - я неделя

№ Сборника рецептов

Наименование блюд

Выход,г Стоимость, руб. Белки,г Жиры,г Угл-ды,г ЭЦ,ккал В1,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

Печенье

20

1,46 2,50 8,8 63,6 0,02 0 0,8 0,932 3,96 14 5,48 0,26

349/2017

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

8,80 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

377/2017

Чай с сахаром и лимоном

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

Итого:

220

8,80 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

2,26 2,87 23,9 130,55 0,03 0,0 19,6 0,39 6,0 21,2 7,2 0,43

375,376/2017

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

8,80 2,3 2,9 33,9 170,6 0,0 0,0 19,6 0,4 16,9 24,0 8,6 0,7

ЧЕТВЕРГ

ТТК

Булочка "Школьная"

50

4,18 1,60 22,4 120,833 0,08 0 0,0 1,1 11,25 38,4167 16,167 0,733

342/2017

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:

250

8,80 4,3 1,8 50,3 235,4 0,1 0,9 0,0 1,2 25,4 42,8 21,3 1,7

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 0,02 0 3,0 1,05 8,7 27 6 0,63

375,376/2017

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

8,80 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 Дели + 2012

Пряники

35

2,26 2,87 23,9 130,55 0,03 0,0035 19,6 0,385 5,985 21,245 7,21 0,427

ТТК

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

8,80 2,3 2,9 33,9 170,6 0,0 0,0 19,6 0,4 16,9 24,0 8,6 0,7

ИТОГО

1390

18,48 20,07 204,70 1053,11 0,22 3,75 44,00 5,40 129,84 170,55 71,87 6,07

2 - я неделя

Наименование блюд

Выход,г Стоимость, руб. Белки,г Жиры,г Угл-ды,г ЭЦ,ккал В1,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

Сушки

375,376/2017	Чай с сахаром с яблоком	30		3,21	0,36	21,4	101,7	0,05	0	0,0	0,48	7,2	27,3	5,4	0,48
	Итого:	<u>180/10/10</u>	8,80	0,11	0,06	10,99	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49

ВТОРНИК

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

Печенье

ТТК	Чай "Витаминный с шиповником"	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,02	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
	Итого:	<u>185/10/5</u>	8,80	0,24	0,09	12,44	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,80	3,65	2,25	0,40

СРЕДА

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

Пряники

375,376/2017	Чай с сахаром	35		2,26	2,87	23,9	130,55	0,03	0,0035	19,6	0,385	5,985	21,245	7,21	0,427
	Итого:	<u>200</u>	8,80	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27

ЧЕТВЕРГ

ТТК

Булочка "Домашняя"

344/2017	Напиток из свежих фруктов	50		3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65
	Итого:	<u>200</u>	8,80	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95

ПЯТНИЦА

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

Печенье

ТТК	Чай с сахаром с яблоком	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,02	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
	Итого:	<u>180/10/10</u>	8,80	0,11	0,06	10,99	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49

СУББОТА

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

Печенье (крекер)

375,376/2017	Чай с сахаром	30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,02	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
	Итого:	<u>190/10</u>	8,80	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

ИТОГО за 12 дней

Итого в среднем на 1 учащегося в день

1385	15,04	17,84	189,47	981,75	0,23	53,05	26,20	6,42	114,69	160,00	58,06	5,56
2775	33,52	37,91	394,17	2034,86	0,45	56,81	70,20	11,82	244,53	330,54	129,93	11,63
231	2,79	3,16	32,85	169,57	0,04	4,73	5,85	0,98	20,38	27,55	10,83	0,97