

Горбунова Е.Н.

Горбунова Е.Н.



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	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	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	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
№ 375,376 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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:	220	9,60	1,53	2,52	18,81	103,60	0,02	0,03	0,80	0,93	14,91	16,80	6,88	0,53
	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 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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	9,60	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
ТТК	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:	235	9,60	2,2	1,7	37,2	172,8	0,0	1,0	0,0	0,9	16,4	21,4	5,5	0,8
	ЧЕТВЕРГ														
ТТК	Булочка сдобная	50		4,18	1,60	22,43	120,83	0,08	0,00	0,00	1,10	11,25	38,42	16,17	0,73
№ 375,376 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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:	250	9,60	4,2	1,6	32,4	160,8	0,1	0,0	0,0	1,1	22,2	41,2	17,6	1,0
	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
№ 349 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 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:	230	9,60	2,9	3,0	54,3	257,9	0,0	0,7	3,0	1,6	41,2	50,4	23,5	1,3
	СУББОТА														

табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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
№ 377 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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	9,60	1,6	2,5	19,0	105,3	0,0	2,0	0,8	0,9	16,9	17,9	7,5	0,6
	ИТОГО за 6 дней 1 недели	1375		17,47	18,39	175,19	915,51	0,20	5,88	5,60	6,35	126,05	160,16	63,84	5,32

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	30		3,21	0,36	21,4	101,7	0,045	0	0,0	0,48	7,2	27,3	5,4	0,48
№ 349 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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:	230	9,60	3,87	0,45	53,37	234,50	0,06	0,73	0,00	0,99	39,68	50,74	22,86	1,18
	ВТОРНИК														
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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
№ 375,376 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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:	220	9,60	1,5	2,5	18,8	103,6	0,0	0,0	0,8	0,9	14,9	16,8	6,9	0,5
	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
№ 377 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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:	235	9,60	2,2	1,7	36,4	169,8	0,0	2,0	0,0	0,9	16,8	21,4	5,2	0,6
	ЧЕТВЕРГ														
ТТК	Булочка сдобная	50		3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65
№ 349 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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:	250	9,60	4,3	6,4	54,0	291,8	0,1	0,7	2,0	2,8	42,4	58,4	31,2	1,3
	ПЯТНИЦА														
табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 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
№ 342 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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:	220	9,60	1,6	2,7	36,7	178,2	0,0	0,9	0,8	1,0	18,1	18,4	10,6	1,2
	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
№ 377 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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:	230	9,60	2,4	3,0	32,5	166,8	0,0	2,0	3,0	1,1	21,7	30,9	8,0	0,9
	ИТОГО за 6 дней 2 недели	1385		15,87	16,62	231,73	1144,70	0,26	6,44	6,60	7,68	153,56	196,68	84,67	5,76
	ИТОГО за 12 дней	2760		33,35	35,01	406,92	2060,21	0,46	12,32	12,20	14,03	279,61	356,84	148,51	11,08
	Итого в среднем на 1 учащегося в день	230		2,78	2,92	33,91	171,68	0,04	1,03	1,02	1,17	23,30	29,74	12,38	0,92

№ 349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Печи 2017	Компот из сухофру КТОВ	200		0,66	0,09	32,01	132,80	0,02
--	---------------------------------	-----	--	------	------	-------	--------	------

№ 342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Печи 2017	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	27,88	114,60	0,01
--	---------------------------------	-----	--	------	------	-------	--------	------

0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
------	------	------	-------	-------	-------	------

0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
------	------	------	-------	------	------	------