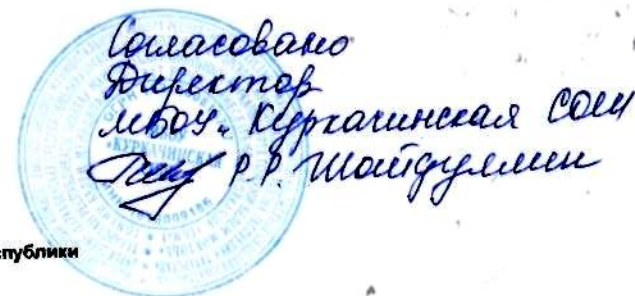


Э.Р. Харманов

**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

349/2017

Печенье

Компот из сухофруктов

**Итого:****ВТОРНИК**

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

377/2017

Вафли

Чай с сахаром и лимоном

**Итого:****СРЕДА**

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

375,376/2017

Пряники

Чай с сахаром

**Итого:****ЧЕТВЕРГ**

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

342/2017

Сушки

Компот из свежих яблок

**Итого:****ПЯТНИЦА**табл 6 стр.136,Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дели + 2012  
375 376/2017

Печенье (крекер)

Чай с сахаром

**Итого:**

| Выход,г            | Белки,г     | Жиры,г      | Угл-ды,г     | ЭЦ,ккал       | В1,мг       | С,мг        | А,мкг       | Е,мг        | Са           | Р            | Mg           | Fe          |
|--------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b> |             |             |              |               |             |             |             |             |              |              |              |             |
| 20                 | 1,46        | 2,50        | 8,8          | 63,6          | 0,024       | 0           | 0,8         | 0,932       | 3,96         | 14           | 5,48         | 0,26        |
| 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> |
| <b>ВТОРНИК</b>     |             |             |              |               |             |             |             |             |              |              |              |             |
| 20                 | 4,92        | 6,96        | 3,3          | 73,375        | 0           | 0           | 1,0         | 0,95        | 1,5          | 8,5          | 1            | 0,855       |
| 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>  |
| <b>СРЕДА</b>       |             |             |              |               |             |             |             |             |              |              |              |             |
| 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        |
| 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>  |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>     |             |             |              |               |             |             |             |             |              |              |              |             |
| 30                 | 3,21        | 0,36        | 21,4         | 101,7         | 0,045       | 0           | 0,0         | 0,48        | 7,2          | 27,3         | 5,4          | 0,48        |
| 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        |
| <b>230</b>         | <b>3,4</b>  | <b>0,5</b>  | <b>49,2</b>  | <b>216,3</b>  | <b>0,1</b>  | <b>0,9</b>  | <b>0,0</b>  | <b>0,6</b>  | <b>21,4</b>  | <b>31,7</b>  | <b>10,5</b>  | <b>1,4</b>  |
| <b>ПЯТНИЦА</b>     |             |             |              |               |             |             |             |             |              |              |              |             |
| 30                 | 2,25        | 2,94        | 22,3         | 125,1         | 0,024       | 0           | 3,0         | 1,05        | 8,7          | 27           | 6            | 0,63        |
| 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>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 Дали + 2012

ТТК

Пряники

Чай с сахаром

Итого:

ИТОГО

|        |       |       |        |         |      |      |      |      |        |        |       |      |
|--------|-------|-------|--------|---------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 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 |
| 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 |
| 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  |
| 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

## ПОНЕДЕЛЬНИК

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

375,376/2017

Сушки

Чай с сахаром с яблоком

Итого:

| Выход,г   | Белки,г | Жиры,г | Угл-ды,г | ЭЦ,ккал | В1,мг | С,мг | А,мкг | Е,мг | Са    | Р     | Mg   | Fe   |
|-----------|---------|--------|----------|---------|-------|------|-------|------|-------|-------|------|------|
| 30        | 3,21    | 0,36   | 21,4     | 101,7   | 0,045 | 0    | 0,0   | 0,48 | 7,2   | 27,3  | 5,4  | 0,48 |
| 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 |
| 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 Дали + 2012

ТТК

Печенье

Чай "Витаминный с шиповником"

Итого:

|          |      |      |       |       |       |       |      |       |       |      |      |      |
|----------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|------|------|
| 20       | 1,46 | 2,50 | 8,8   | 63,6  | 0,024 | 0     | 0,8  | 0,932 | 3,96  | 14   | 5,48 | 0,26 |
| 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 |
| 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 Дали + 2012

375,376/2017

Пряники

Чай с сахаром

Итого:

|     |      |      |       |       |      |      |      |      |       |      |      |      |
|-----|------|------|-------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|
| 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 |
| 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 |
| 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 Дали + 2012

М: 3-48 Сбор рсч. На прод-ное диа. обуч. Во всех образ-цах ур-жа Дали 2017

Вафли

Компот из урюка

Итого:

|     |      |      |       |        |       |     |     |       |       |      |       |       |
|-----|------|------|-------|--------|-------|-----|-----|-------|-------|------|-------|-------|
| 20  | 4,92 | 6,96 | 3,3   | 73,375 | 0     | 0   | 1,0 | 0,95  | 1,5   | 8,5  | 1     | 0,855 |
| 200 | 0,75 | 0,06 | 27,93 | 116,4  | 0,016 | 0,6 | 0   | 0,826 | 33,22 | 22,8 | 18,16 | 0,48  |
| 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   |

**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 |
| 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:                  | 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  |

ТТК

**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         |
| 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          |
| <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> |
| Итого в среднем на 1 учащегося в день | 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         |

375.376/2017