



З.Р. Хурдасова

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



В.А. Давыдов

1 - я неделя

Наименование блюд

Выход Стоимость руб. Белки, г Жиры, г Угледы, г ЗКалории Вит. А Сит. А Минт Е минт Са Р Mg Fe

ПОНЕДЕЛЬНИК

табл. 6 стр. 135, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Данил + 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

34/2017

Компот из сухофруктов

200

0,86

0,09

32,01

132,80

0,02

0,73

0,00

0,51

32,48

23,44

17,46

0,70

ВТОРНИК

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

Варени

20

4,92

6,96

3,3

73,375

0

0

1,0

0,95

1,5

8,5

1

0,855

37/2017

Чай с сахаром и лимонном

185/105

0,12

0,03

10,16

41,70

0,00

2,03

0,00

0,01

12,95

3,90

2,00

0,30

СРЕДА

табл. 6 стр. 135, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Данил + 2012

Пранни

35

2,07

1,65

26,3

128,1

0,03

0,0

0,0

0,94

3,9

17,5

3,2

0,28

375,376/2017

Чай с сахаром

190/10

0,07

0,02

10,01

40,00

0,00

0,03

0,00

0,00

0,00

10,95

2,80

1,40

0,27

ЧЕТВЕРГ

табл. 6 стр. 135, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Данил + 2012

Суши

30

3,21

0,36

21,4

101,7

0,046

0

0,0

0,48

7,2

27,3

5,4

0,48

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:

230

9,20

3,4

0,5

49,2

216,3

0,1

0,9

0,0

0,6

21,4

31,7

10,5

1,4

ПЯТНИЦА

табл. 6 стр. 135, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Данил + 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

180/10

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

9,20

2,3

3,0

32,3

165,1

0,0

0,0

3,0

1,1

19,7

29,8

7,4

0,9

СУБСОТА.

табл. 6 стр. 136 Умк. Состав и
калорийность российских
продуктов питания Денис + 2012

ПРЯНИКИ	35	2,07	1,65	26,3	128,1	0,03	0,0	0,0	0,64	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
Итого:	235	9,20	2,1	1,7	36,3	168,1	0,0	0,0	0,8	14,8	20,3	4,6	0,5
ИТОГО	1370	17,12	16,39	208,32	1029,08	0,19	2,75	4,80	5,69	121,52	151,94	62,98	5,53

2 - я неделя

Наименование блюда

Выход, руб.

Белки, г

Жиры, г

Угл-ды, г

ЗЛКкал

В1, мг

С, мг

А, мг

Е, мг

Са

Р

Mg

Fe

ПОНЕДЕЛЬНИК

табл. 6 стр. 136 Умк. Состав и
калорийность российских
продуктов питания Денис + 2012

Супчик	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 яблочком	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:	230	9,20	3,32	0,42	32,35	146,40	0,05	1,03	0,50	19,75	31,20	7,70	0,97

ВТОРНИК

табл. 6 стр. 136 Умк. Состав и
калорийность российских
продуктов питания Денис + 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
Итого:	220	9,20	1,7	2,6	21,2	117,8	0,0	50,0	1,1	17,8	17,7	7,7	0,7

СРЕДА

табл. 6 стр. 136 Умк. Состав и
калорийность российских
продуктов питания Денис + 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
Итого:	235	9,20	2,1	1,7	36,3	168,1	0,0	0,0	0,8	14,8	20,3	4,6	0,5

ЧЕТВЕРГ

табл. 10 стр. 202 Умк. Состав и
калорийность российских
продуктов питания Денис + 2012

Вадли	20	4,92	6,96	3,3	73,376	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
Компот из яблок	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,016	0,6	0	0,826	33,22	22,8	18,16	0,48
Итого:	220	9,20	5,7	7,0	31,2	189,8	0,0	0,6	1,8	34,7	31,3	19,2	1,3

№ 348 Стор. 184 Изд. 2009-го для
обор. Во всех образцах - Денис
2017

табл. 6 стр. 136, Хвал. Состав и
категоризация российских
продуктов питания 2012

ПРИЛОЖЕНИЕ

Печенье
Чай с сахаром с яблоком
Итого:

ТТК														
Чан с сарпом с абрикос	180/10/10	0,11	0,06	10,39	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48	
Итого:	220	9,20	1,6	2,6	19,8	108,3	0,0	1,0	0,8	1,0	16,5	17,9	7,8	0,7

СУББОТА

Печенье (пекер)

30	2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
----	------	------	------	-------	-------	---	-----	------	-----	----	---	------

31/5,31/6/2017

Чай с сахаром

Итого:	230	9,20	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	3,0	1,1	19,7	29,8	7,4	0,9
--------	-----	------	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----

ИТОГО

Итого за 12 дней

Итого в среднем на 1 учащегося в день

1355	16,72	17,22	173,16	895,48	0,17	52,75	5,60	6,24	123,19	148,15	54,32	5,15
2725	33,84	33,61	381,47	1924,55	0,36	56,50	10,40	11,93	244,71	300,09	107,30	10,67
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