



Директор ООО «УДСЕРВИС»
З.Р. Халилова

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

1 - я неделя

На Сборника рецептов

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

34/8/2017

Печенье
Компот из сухофруктов
Итого:

ВТОРНИК

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

37/7/2017

Вафли
Чай с сахаром и лимоном
Итого:

СРЕДА

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

37/5.37/8/2017

Пряники
Чай с сахаром
Итого:

ЧЕТВЕРГ

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

34/2/2017

Сушки
Компот из свежих яблок
Итого:

ПЯТНИЦА

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

37/5.37/6/2017

Печенье (крекер)
Чай с сахаром
Итого:

Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-дыл,г	ЭЦккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
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
220	2,12	2,59	40,81	196,40	0,04	0,73	0,80	1,44	36,44	37,44	22,94	0,96
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
220	5,0	7,0	13,4	115,1	0,0	2,0	1,0	1,0	14,5	12,4	3,0	1,2
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
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
230	3,4	0,5	49,2	216,3	0,1	0,9	0,0	0,6	21,4	31,7	10,5	1,4
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
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

СУББОТА

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

Праники

чай с сахаром

Итого:

ИТОГО

2 - я неделя

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сушки

чай с сахаром с яблоком

Итого:

ВТОРНИК

Печенье

чай "Витаминный с шиповником"

Итого:

СРЕДА

Праники

чай с сахаром

Итого:

ЧЕТВЕРГ

Вафли

Компот из урюка

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

Выход	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

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

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

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. 130, Хим. Состав и
калорийность российских
продуктов питания. Данин + 2012
ТК

20	1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
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:	1,6	2,6	19,8	108,3	0,0	1,0	0,8	1,0	16,5	17,9	7,8	0,7

чай с сахаром с яблоком

СУББОТА

табл. 6 стр. 130, Хим. Состав и
калорийность российских
продуктов питания. Данин + 2012

30	2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,53
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:	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	3,0	1,1	19,7	29,8	7,4	0,9
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
Итого за 12 дней	2,82	2,80	31,79	160,38	0,03	4,71	0,87	0,99	20,39	25,01	8,94	0,89

Итого в среднем на 1 учащегося в день

376,376/2017