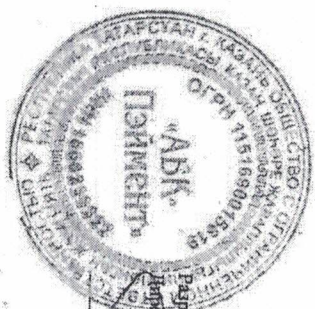




Р.Р. Размагулина

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания учащихся старших классов (5-11 кл.) в образовательных учреждениях РТ
на сумму питания (9,20 руб)

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

1 - я неделя

№ Сборная рецептур

Наименование блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

табл 6 стр. 138. Хим. Состав и энергетическая ценность продуктов питания Дети + 2012

Печенье

20 1,46 2,50 8,80 63,60 0,02 0,00 0,80 0,93 3,96 14,00 5,48 0,26

348/2017

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 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 энергетическая ценность продуктов питания Дети + 2012

Вафли

20 4,92 6,96 3,26 73,38 0,00 0,00 1,00 0,95 1,50 8,50 1,00 0,86

377/2017

Чай с сахаром и лимоном

185/10/5 0,12 0,03 10,16 41,70 0,00 2,08 0,00 0,01 12,95 3,90 2,00 0,30

Итого: 220 5,03 6,98 13,42 115,08 0,00 2,03 1,00 0,96 14,45 12,40 3,00 1,15

СРЕДА

табл 6 стр. 138. Хим. Состав и энергетическая ценность продуктов питания Дети + 2012

Пряники

35 2,07 1,65 26,25 128,10 0,03 0,00 0,00 0,84 3,85 17,50 3,15 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 10,95 2,80 1,40 0,27

Итого: 235 2,14 1,67 36,26 168,10 0,03 0,03 0,00 0,84 14,80 20,30 4,55 0,55

ЧЕТВЕРГ

ТТК

Булочка "Школьный"

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

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 4,34 1,76 50,31 235,43 0,09 0,90 0,00 1,18 25,43 42,82 21,31 1,69

ПЯТНИЦА

табл 6 стр. 138. Хим. Состав и энергетическая ценность продуктов питания Дети + 2012

Печенье (пекер)

30 2,25 2,94 22,32 125,10 0,02 0,00 3,00 1,05 8,70 27,00 6,00 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 2,32 2,96 32,33 165,10 0,02 0,03 3,00 1,05 19,65 29,80 7,40 0,90

СУББОТА

табл 6 стр. 138. Хим. Состав и энергетическая ценность продуктов питания Дети + 2012

Пряники

35 2,07 1,65 26,25 128,10 0,03 0,00 0,00 0,84 3,85 17,50 3,15 0,28

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 2,14 1,67 36,26 168,10 0,03 0,03 0,00 0,84 14,80 20,30 4,55 0,55

ИТОГО

1390 18,09 17,63 209,38 1048,21 0,22 3,75 4,80 6,31 125,57 163,06 63,75 5,78

2 - я неделя

Наименование блюда
ПОНЕДЕЛЬНИКтабл 6 стр. 136 Хим. Состав и
калорийность российских
продуктов питания Данил + 2012

375.376/2017

Сухари

30

3,21

0,36

21,36

101,70

0,05

0,00

0,00

0,48

7,20

27,30

5,40

0,48

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:

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

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

ТТК

Печенье

20

1,46

2,50

8,80

63,60

0,02

0,00

0,80

0,93

3,96

14,00

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

1,70

2,59

21,24

117,80

0,03

50,03

0,80

1,12

17,76

17,65

7,73

0,66

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

375.376/2017

Пряники

35

2,07

1,65

26,25

128,10

0,03

0,00

0,00

0,84

3,85

17,50

3,15

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

2,14

1,67

36,26

168,10

0,03

0,03

0,00

0,84

14,80

20,30

4,55

0,55

ЧЕТВЕРГ

ТТК

Булочка "Домашняя"

50

3,64

6,26

21,96

159,00

0,06

0,00

2,00

2,33

9,90

35,00

13,70

0,65

044/2017

Компот из 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

3,80

6,42

49,84

273,60

0,07

0,90

2,00

2,41

24,08

39,40

18,84

1,60

ПЯТНИЦА

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

ТТК

Печенье

20

1,46

2,50

8,80

63,60

0,02

0,00

0,80

0,93

3,96

14,00

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

1,57

2,56

19,79

108,30

0,03

1,03

0,80

0,95

16,51

17,90

7,78

0,75

СУББОТА

Печенье (крекер)

30

2,25

2,94

22,32

125,10

0,02

0,00

3,00

1,05

8,70

27,00

6,00

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

2,32

2,96

32,33

165,10

0,02

0,03

3,00

1,05

19,65

29,80

7,40

0,90

ИТОГО

1385

14,85

16,62

191,81

979,30

0,23

53,05

6,60

6,87

112,55

156,25

54,00

5,41

Итого за 12 дней

2775

32,94

34,25

401,19

2027,51

0,45

56,80

11,40

13,18

238,12

319,31

117,75

11,19

Итого в среднем на 1 учащегося в день

231

2,74

2,85

33,43

168,96

0,04

4,73

0,95

1,10

19,84

26,61

9,81

0,93

375.376/2017

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