

Примерное (типичное) двенадцатидневное меню на сумму 100000 руб. для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан

1-я неделя													
Наименование блюда	Выход, руб.	Стоимость, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Вит. А, мг	См. А, мг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Печенье	20	1,46	2,50	8,8	63,6	0,02	0	0,8	0,912	0,96	14	5,48	0,26
Кошачьи из сухих фруктов	200	0,66	0,99	37,01	132,80	0,02	0,03	0,07	0,57	12,48	23,44	17,46	0,30
Итого:	220	2,12	2,59	40,81	196,40	0,04	0,73	0,80	1,14	36,44	37,44	22,94	0,96
ВТОРНИК													
Варени	20	4,32	6,56	3,3	73,375	0	0	1,0	0,945	1,9	8,5	1	0,855
Чай с сахаром и лимоном	1950/190	0,12	0,03	10,15	41,70	0,00	2,03	0,02	0,61	12,95	3,90	2,30	1,30
Итого:	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
СРЕДА													
Пирог	35	2,26	2,47	23,9	130,55	0,03	0,0	19,6	0,39	6,0	21,2	7,2	0,43
Чай с сахаром	1907/9	0,07	0,02	16,6	40,09	0,00	0,03	0,00	0,06	10,95	2,90	1,40	1,27
Итого:	235	2,3	2,9	33,9	170,6	0,0	0,0	19,6	0,4	16,9	24,0	8,6	0,7
ЧЕТВЕРГ													
Булочка "Школьная"	50	4,18	1,60	22,4	120,33	0,06	0	0,0	1,1	11,25	38,4167	16,167	0,734
Компот из свежих яблок	1700	0,16	0,16	27,86	114,50	0,01	0,00	0,00	0,08	14,18	4,40	6,14	0,96
Итого:	250	4,3	1,8	50,3	235,4	0,1	0,9	0,0	1,2	25,4	42,8	21,3	1,7
ПЯТНИЦА													
Печенье (крекер)	30	2,25	2,94	22,3	125,1	0,02	0	3,0	1,05	3,7	27	6	0,63
Чай с сахаром	1300/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,20	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
СУББОТА													
Пирог	35	2,26	2,47	23,9	130,55	0,03	0,0035	19,6	0,385	6,985	21,245	7,21	0,427
Чай с сахаром	1900/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,20	1,40	0,27
Итого:	235	2,3	2,9	33,9	170,5	0,0	0,0	19,6	0,4	16,9	24,0	8,6	0,7
ВОСКРЕСЕНЬЕ													
Итого:	1390	18,48	20,07	204,70	1053,11	0,22	3,75	44,00	5,40	129,84	170,55	71,87	6,07

2-я неделя

Наименование блюда

ПОНЕДЕЛЬНИК

Суши

Чай с сахаром с лимоном

Итого:

Чай с сахаром с лимоном

Чай витаминный с цинком

Итого:

Чай с сахаром

Чай с сахаром

Итого:

Чай с сахаром

Чай с сахаром с лимоном

Итого:

ПЯТНИЦА

Чай с сахаром с лимоном

Чай с сахаром с лимоном

Итого:

Чай с сахаром с лимоном

Чай с сахаром

Итого:

Итого за 12 дней

Итого за 12 дней

Выход
ру

Стоимость
ру

Белки

Жиры

Углеводы

Соль

Вит

С-ост

Аминок

Сахар

Са

Р

Мг

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г

г