

Подписано и утверждено

Директор ООО "ФУДСЕРВИС" -

З.Р. Харипова

Директор ООО "АБК-Прайм" -

Р.Р. Рахметуллин

Р.Р. Рахметуллин

Примерное циклическое диетическое меню на сумму 1000 руб. для учащихся общеобразовательных учреждений Республики Татарстан



Составлено
Продолжение образовательной программы

Горюхинова С.В. 1.05.2012

1 - я неделя

№ Сборника рецептов

Наименование блюда

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

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

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

Вафли

20

4,92

6,96

3,3

73,375

0

0

1,0

0,95

1,5

8,5

1

0,855

377/2017

Чай с сахаром и лимоном

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

Итого:

220

5,0

7,0

13,4

115,1

0,0

2,0

1,0

14,5

12,4

3,0

1,2

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

Пранники

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

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

2,1

1,7

36,3

158,1

0,0

0,0

0,0

0,8

14,8

20,3

4,6

0,5

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

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

3,4

0,5

49,2

216,3

0,1

0,9

0,0

0,6

21,4

31,7

10,5

1,4

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

Итого:

230

9,20

2,3

3,0

32,3

165,1

0,0

0,0

3,0

1,1

19,7

28,8

7,4

0,9

СУББОТА

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

Печеньки	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	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	3,75	4,80	5,69	121,52	151,94	52,98	5,53

2 - я неделя

Наименование блюда

Выход, г	Стоимость, руб.	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	Эл.ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
----------	-----------------	----------	---------	-----------	---------	--------	-------	-------	-------	----	---	----	----

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

Сушки	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 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	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, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дени + 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	0,8	1,1	17,8	17,7	0,7

СРЕДА

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

Печеньки	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, Хим. Состав и калорийность российских продуктов питания Дени + 2012

Вафли	20	4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
Компот из урожая	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	1,0	1,8	34,7	31,3	1,3

№ 348 Сбор. ред. На про-но для общ. Во всех образц. упрес. Дени 2017

ПЯТНИЦА

табл 6 стр. 136, ХММ. Состав и калорийность российских продуктов питания Дени + 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

СУББОТА

табл 6 стр. 136, ХММ. Состав и калорийность российских продуктов питания Дени + 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
------------------	----	------	------	------	-------	-------	---	-----	------	-----	----	---	------

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	2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	3,0	1,1	19,7	29,8	7,4	0,9
ИТОГО	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
ИТОГО за 12 дней	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 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