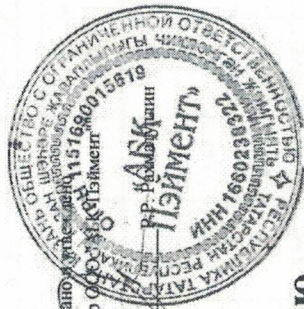




Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано  
Директор

## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов  
общеобразовательных организаций Черемшанского района Республики Татарстан

# ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ

| № рецептуры                                                                      | Наименование блюда                             | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углевод-<br>ы, г | Калорийно-<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг        | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг      |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|------------------|-------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| <b>1-ая неделя</b>                                                               |                                                |            |              |              |                  |                         |                   |                  |                  |                  |               |               |               |             |
| <b>1 день</b>                                                                    |                                                |            |              |              |                  |                         |                   |                  |                  |                  |               |               |               |             |
| № 59 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во<br>всех образ.учреж.-Дети 2017           | Салат из моркови с яблоками                    | 60         | 0,64         | 0,10         | 5,11             | 23,94                   | 0,03              | 2,63             | 0,00             | 0,21             | 14,40         | 26,72         | 18,23         | 0,64        |
| № 271 Сбор.рец. На прод.ино для обуч.<br>Во всех образ.учреж.-Дети 2017          | Котлета домашняя из говядины                   | 90         | 8,15         | 10,50        | 8,10             | 199,57                  | 0,14              | 0,20             | 2,74             | 2,27             | 13,48         | 104,50        | 16,08         | 1,70        |
| № 203 Сбор.рец. На прод.ино для обуч.<br>Во всех образ.учреж.-Дети 2017          | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/5      | 5,12         | 4,53         | 31,99            | 189,30                  | 0,06              | 0,00             | 20,00            | 0,82             | 12,39         | 38,67         | 8,62          | 0,86        |
| № 349 Сбор.рец. На прод.ино для обуч.<br>Во всех образ.учреж.-Дети 2017          | Компот из сухофруктов (75С)                    | 200        | 0,66         | 0,09         | 22,03            | 92,90                   | 0,02              | 0,73             | 0,00             | 0,51             | 32,48         | 23,44         | 17,46         | 0,70        |
| Хим.состав и калорийность российских<br>продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 | Печенье                                        | 40         | 3,70         | 4,70         | 2,85             | 21,50                   | 0,03              | 0,00             | 4,00             | 1,40             | 11,60         | 36,00         | 8,00          | 0,84        |
| Дети +                                                                           | Хлеб ржаной                                    | 20         | 1,32         | 0,54         | 17,82            | 89,10                   | 0,08              | 0,00             | 0,00             | 0,63             | 13,05         | 67,50         | 21,15         | 1,76        |
|                                                                                  | <b>Итого:</b>                                  | <b>565</b> | <b>19,59</b> | <b>20,46</b> | <b>87,90</b>     | <b>616,31</b>           | <b>0,35</b>       | <b>3,55</b>      | <b>26,74</b>     | <b>5,84</b>      | <b>97,40</b>  | <b>296,92</b> | <b>89,54</b>  | <b>6,50</b> |
| <b>2 день</b>                                                                    |                                                |            |              |              |                  |                         |                   |                  |                  |                  |               |               |               |             |
| Хим.состав и калорийность российских<br>продуктов питания табл 9 стр 136, 2012   | Фрукты и ягоды свежие (апельсин)               | 100        | 0,8          | 0,20         | 8,1              | 43,0                    | 0,04              | 60,00            |                  | 0,20             | 34,00         | 23,00         | 13,00         | 0,30        |
| Дети +                                                                           | Сыр порционный                                 | 10         | 2,63         | 2,66         | 0,00             | 34,33                   | 0,00              | 0,07             | 21,00            | 0,04             | 100,00        | 60,00         | 5,50          | 0,07        |
| № 15 Сбор.рец. На прод.ино для обуч. Во<br>всех образ.учреж.-Дети 2017           | Гуляш из говядины                              | 50/50      | 10,45        | 10,71        | 22,89            | 221,00                  | 0,03              | 0,92             |                  | 2,61             | 21,81         | 154,15        | 22,03         | 3,06        |
| № 260 Сбор.рец. На прод.ино для обуч.<br>Во всех образ.учреж.-Дети 2017          | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным  | 150/5      | 4,61         | 6,92         | 27,79            | 207,00                  | 0,21              | 0,00             | 20,00            | 0,45             | 25,19         | 208,85        | 140,52        | 4,72        |
| № 171 Сбор.рец. На прод.ино для обуч.<br>Во всех образ.учреж.-Дети 2017          | Чай с сахаром, с лимоном                       | 185/10/5   | 0,13         | 0,02         | 10,20            | 42,00                   |                   | 2,83             |                  | 0,01             | 14,05         | 4,40          | 2,40          | 0,34        |
| Хим.состав и калорийность российских<br>продуктов питания табл 6 стр 134, 2012   | Хлеб пшеничный                                 | 25         | 1,54         | 0,20         | 12,30            | 58,75                   | 0,03              | 0,00             | 0,00             | 0,28             | 5,00          | 16,25         | 3,50          | 0,28        |
| Дети +                                                                           | <b>Итого:</b>                                  | <b>590</b> | <b>20,16</b> | <b>20,71</b> | <b>81,28</b>     | <b>606,08</b>           | <b>0,31</b>       | <b>63,82</b>     | <b>41,00</b>     | <b>3,59</b>      | <b>200,05</b> | <b>466,65</b> | <b>186,95</b> | <b>8,77</b> |

| 3 день                                                                         |                                             |        |       |       |       |        |       |       |       |       |        |        |        |       |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| № 52 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017         | Салат из отварной свеклы                    | 60     | 0,84  | 3,61  | 4,96  | 55,68  | 0,01  | 3,99  | 0,00  | 1,62  | 21,28  | 24,38  | 12,42  | 0,79  |
| ТТК                                                                            | Котлетка куриная                            | 90     | 11,85 | 10,96 | 15,53 | 198,00 | 0,09  | 0,79  | 65,52 | 2,68  | 51,37  | 71,01  | 18,90  | 1,55  |
| № 304 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017        | Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным | 150/5  | 3,74  | 4,15  | 39,23 | 209,00 | 0,03  | 0,00  | 20,00 | 0,33  | 2,57   | 62,45  | 16,34  | 0,54  |
| № 376 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017        | Чай с сахаром                               | 190/10 | 0,07  | 0,02  | 10,00 | 40,00  |       | 0,03  |       |       | 10,95  | 2,80   | 1,40   | 0,26  |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012   | Хлеб пшеничный                              | 20     | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47     | 0,022 | 0     | 0     | 0,220 | 4,000  | 13,000 | 2,800  | 0,220 |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 | Хлеб ржаной                                 | 20     | 1,32  | 0,24  | 7,92  | 39,60  | 0,03  | 0,00  | 0,00  | 0,28  | 5,80   | 30,00  | 9,40   | 0,78  |
| Дели +                                                                         | Итого:                                      | 545    | 19,34 | 19,14 | 87,47 | 589,28 | 0,18  | 4,81  | 85,52 | 5,13  | 95,97  | 203,64 | 61,25  | 4,14  |
| 4 день                                                                         |                                             |        |       |       |       |        |       |       |       |       |        |        |        |       |
| № 45 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017         | Салат из свежей белокочанной капусты        | 60     | 0,79  | 1,95  | 3,88  | 36,24  | 0,01  | 10,26 | 0,00  | 5,03  | 14,98  | 16,98  | 9,05   | 0,28  |
| № 229 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017        | Рыба тушеная с овощами в томате             | 50/50  | 9,15  | 5,62  | 7,80  | 105,00 | 0,05  | 3,73  | 5,82  | 2,52  | 39,07  | 162,19 | 48,53  | 0,85  |
| № 312 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017        | Пюре картофельное с маслом сливочным        | 150/5  | 3,10  | 8,43  | 20,51 | 170,25 | 0,14  | 18,16 | 20,00 | 0,23  | 38,18  | 88,10  | 27,75  | 1,02  |
| № 342 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017        | Компот из свежих яблок (75 С)               | 200    | 0,16  | 0,16  | 13,91 | 58,74  | 0,01  | 0,90  | 0,00  | 0,08  | 14,18  | 4,40   | 5,14   | 0,95  |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012   | Хлеб пшеничный                              | 20     | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47     | 0,022 | 0     | 0     | 0,220 | 4,000  | 13,000 | 2,800  | 0,220 |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 | Хлеб ржаной                                 | 20     | 1,32  | 0,24  | 7,92  | 39,60  | 0,03  | 0,00  | 0,00  | 0,28  | 5,80   | 30,00  | 9,40   | 0,78  |
| Дели +                                                                         | Итого:                                      | 555    | 16,04 | 16,56 | 63,86 | 456,83 | 0,27  | 33,05 | 25,82 | 8,37  | 116,21 | 314,67 | 102,67 | 4,10  |
| 5 день                                                                         |                                             |        |       |       |       |        |       |       |       |       |        |        |        |       |
| № 62 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017         | Салат из моркови с сахаром                  | 60     | 0,74  | 0,06  | 6,58  | 49,02  | 0,03  | 2,02  | 0,00  | 8,04  | 15,46  | 31,66  | 21,63  | 0,40  |
| № 271 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017        | Котлеты говяжьи                             | 90     | 10,18 | 13,75 | 11,77 | 183,40 | 0,05  | 0,00  | 0,00  | 3,11  | 9,38   | 150,08 | 27,54  | 2,41  |
| № 199 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017        | Гороховое пюре с маслом сливочным           | 150/5  | 5,62  | 5,04  | 34,99 | 208,50 | 0,50  | 0,00  | 20,00 | 0,50  | 94,11  | 212,33 | 61,70  | 4,69  |
| № 377 Сбор. рец. На прод.-но для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017        | Чай с мармеладом                            | 185/15 | 0,09  | 0,02  | 11,94 | 48,15  | 0,00  | 0,03  | 0,00  | 0,00  | 11,25  | 2,95   | 1,70   | 0,30  |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012   | Хлеб пшеничный                              | 20     | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47     | 0,022 | 0     | 0     | 0,220 | 4,000  | 13,000 | 2,800  | 0,220 |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 | Хлеб ржаной                                 | 20     | 1,320 | 0,24  | 7,920 | 40     | 0,034 | 0     | 0     | 0,280 | 5,800  | 30,000 | 9,400  | 0,780 |
| Дели +                                                                         | Итого:                                      | 545    | 19,46 | 19,27 | 83,04 | 575,67 | 0,64  | 2,05  | 20,00 | 12,15 | 139,99 | 440,02 | 124,76 | 8,80  |

6 день

|                                                                                           |       |       |        |        |        |       |       |        |         |        |         |        |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|---------|--------|-------|
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012<br>Доли +    | 100   | 0,40  | 0,40   | 9,80   | 47,00  | 0,03  | 10,00 |        | 0,20    | 16,00  | 11,00   | 9,00   | 2,20  |
| Плоды и ягоды свежие (яблоки)                                                             |       |       |        |        |        |       |       |        |         |        |         |        |       |
| № 15 Сбор. реч. На продажу для общ. Во<br>всех образ. учрежд. Доли 2017                   | 10    | 2,03  | 2,63   | 0,00   | 34,33  | 0,00  | 0,07  | 21,00  | 0,04    | 100,00 | 60,00   | 5,50   | 0,07  |
| № 300,391,392 Сбор. реч. На продажу<br>для общ. Во всех образ. учрежд. Доли<br>2017       | 170/5 | 11,54 | 14,700 | 40,822 | 346    | 0,145 | 0,333 | 38,547 | 0,00726 | 21,021 | 109,791 | 31,778 | 0,831 |
| Пельмени мясные отварные с маслом сливочным                                               |       |       |        |        |        |       |       |        |         |        |         |        |       |
| № 370 Сбор. реч. На продажу для общ. Во<br>всех образ. учрежд. Доли 2017                  | 200   | 2,87  | 2,18   | 15,90  | 80,60  | 0,04  | 1,30  | 20,00  | 0,00    | 125,78 | 90,00   | 14,00  | 0,13  |
| Хим. состав и калорийность российских<br>продуктов питания табл 6 стр 134, 2012<br>Доли + | 40    | 3,04  | 0,32   | 19,68  | 94,00  | 0,04  | 0,00  | 0,00   | 0,44    | 8,00   | 26,00   | 5,60   | 0,44  |
| Кофейный напиток                                                                          |       |       |        |        |        |       |       |        |         |        |         |        |       |
| Хлеб пшеничный                                                                            |       |       |        |        |        |       |       |        |         |        |         |        |       |
| Итого:                                                                                    | 525   | 19,88 | 20,23  | 86,20  | 602,18 | 0,27  | 11,70 | 79,55  | 0,69    | 270,80 | 296,79  | 65,88  | 3,67  |

| № рецептуры                                                                               | Наименование блюд                              | Выходг     | Белки, г     | Жиры, г      | Углвод<br>ы, г | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин А,<br>мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг        | Р, мг         | Mg, мг       | Fe, мг      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>2-ая неделя</b>                                                                        |                                                |            |              |              |                |                        |                   |                  |                  |                  |               |               |              |             |
| <b>1 день</b>                                                                             |                                                |            |              |              |                |                        |                   |                  |                  |                  |               |               |              |             |
| №293 Сбор.реч. На прод.-ию для обуч.<br>Во всех образ.учреж.-Дели 2017                    | Птица запеченная                               | 90         | 10,160       | 11,964       | 3,320          | 202                    | 0,072             | 2,430            | 96,48            | 1,908            | 48,690        | 171,522       | 22,428       | 1,980       |
| № 203 Сбор.реч. На прод.-ию для обуч.<br>Во всех образ.учреж.-Дели 2017                   | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/3      | 5,10         | 2,85         | 31,96          | 186,10                 | 0,06              | 0,00             | 12,00            | 0,80             | 11,91         | 38,07         | 8,62         | 0,86        |
| № 376 Сбор.реч. На прод.-ию для обуч.<br>Во всех образ.учреж.-Дели 2017                   | Чай с сахаром, с яблоком                       | 180/10/10  | 0,110        | 0,060        | 12,690         | 45                     | 0,003             | 1,030            |                  | 0,020            | 12,700        | 3,900         | 2,300        | 0,500       |
| Хим.состав и калорийность российских<br>продуктов питания табл 6 стр 134, 2012<br>Дели +  | Хлеб пшеничный                                 | 35         | 2,660        | 0,280        | 17,220         | 82                     | 0,039             | 0                | 0                | 0,385            | 7,000         | 22,750        | 4,900        | 0,385       |
| Хим.состав и калорийность российских<br>продуктов питания табл 6, стр 144, 2012<br>Дели + | Хлеб ржаной                                    | 20         | 1,320        | 0,240        | 7,920          | 40                     | 0,034             | 0                | 0                | 0,280            | 5,800         | 30,000        | 9,400        | 0,780       |
|                                                                                           | <b>Итого:</b>                                  | <b>500</b> | <b>19,35</b> | <b>15,39</b> | <b>73,11</b>   | <b>555,00</b>          | <b>0,20</b>       | <b>3,46</b>      | <b>108,48</b>    | <b>3,40</b>      | <b>86,10</b>  | <b>266,24</b> | <b>47,65</b> | <b>4,50</b> |
| <b>2 день</b>                                                                             |                                                |            |              |              |                |                        |                   |                  |                  |                  |               |               |              |             |
| №23 Сбор.реч. На прод.-ию для обуч. Во<br>всех образ.учреж.-Дели 2017                     | Бутерброд с маслом сливочным и сыром           | 60         | 7,03         | 7,94         | 19,75          | 178,50                 | 0,05              | 0,11             | 51,50            | 0,56             | 159,20        | 117,50        | 13,85        | 0,56        |
| №143,241 Сбор.реч. На прод.-ию для<br>обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017                | Овощи тушеные с мясом                          | 50/150     | 8,10         | 10,28        | 22,34          | 211,35                 | 0,11              | 18,78            | 39,00            | 0,00             | 68,94         | 172,79        | 38,24        | 2,68        |
| ТН                                                                                        | Чай "Витаминный"                               | 185/10/5   | 0,24         | 0,09         | 12,42          | 54,20                  | 0,00              | 50,03            | 0,00             | 0,19             | 13,95         | 3,65          | 2,25         | 0,41        |
| Хим.состав и калорийность российских<br>продуктов питания табл 6 стр 134, 2012<br>Дели +  | Хлеб пшеничный                                 | 20         | 1,52         | 0,16         | 9,84           | 47,00                  | 0,02              | 0,00             | 0,00             | 0,22             | 4,00          | 13,00         | 2,80         | 0,22        |
| Хим.состав и калорийность российских<br>продуктов питания табл 6, стр 144, 2012<br>Дели + | Хлеб ржаной                                    | 40         | 2,64         | 0,48         | 15,84          | 79,20                  | 0,07              | 0,00             | 0,00             | 0,56             | 11,60         | 60,00         | 18,80        | 1,56        |
|                                                                                           | <b>Итого:</b>                                  | <b>520</b> | <b>19,53</b> | <b>18,95</b> | <b>80,19</b>   | <b>570,25</b>          | <b>0,26</b>       | <b>68,92</b>     | <b>90,50</b>     | <b>1,53</b>      | <b>257,69</b> | <b>366,94</b> | <b>75,94</b> | <b>5,43</b> |
| <b>3 день</b>                                                                             |                                                |            |              |              |                |                        |                   |                  |                  |                  |               |               |              |             |
| № 52 Сбор.реч. На прод.-ию для<br>обуч. Во всех образ.учреж.-Дели -<br>2017               | Салат из свежеты отварной                      | 60         | 0,84         | 3,61         | 4,96           | 55,68                  | 0,01              | 3,99             | 0,00             | 1,62             | 21,28         | 24,38         | 12,42        | 0,79        |
| № 294 Сбор.реч. На прод.-ию для обуч.<br>Во всех образ.учреж.-Дели -2017                  | Котлеты из мяса кур                            | 90         | 11,85        | 8,06         | 18,53          | 198,00                 | 0,18              | 0,81             | 12,42            | 61,47            | 51,64         | 69,30         | 19,98        | 3,24        |
| № 312 Сбор.реч. На прод.-ию для обуч.<br>Во всех образ.учреж.-Дели -2017                  | Пюре картофельное с маслом сливочным           | 150/5      | 3,13         | 8,43         | 20,51          | 170,25                 | 0,14              | 18,16            | 20,00            | 0,23             | 38,18         | 88,10         | 27,75        | 1,02        |
| № 376 Сбор.реч. На прод.-ию для обуч.<br>Во всех образ.учреж.-Дели 2017                   | Чай с сахаром                                  | 190/10     | 0,07         | 0,02         | 10,00          | 40,00                  |                   | 0,03             |                  |                  | 10,95         | 2,80          | 1,40         | 0,26        |
| Хим.состав и калорийность российских<br>продуктов питания табл 6 стр 134, 2012<br>Дели +  | Хлеб пшеничный                                 | 35         | 2,660        | 0,280        | 17,220         | 82                     | 0,039             | 0                | 0                | 0,385            | 7,000         | 22,750        | 4,900        | 0,385       |
| Хим.состав и калорийность российских<br>продуктов питания табл 6, стр 144, 2012<br>Дели + | Хлеб ржаной                                    | 25         | 1,650        | 0,300        | 9,900          | 50                     | 0,043             | 0                | 0                | 0,350            | 7,250         | 37,500        | 11,750       | 0,975       |
|                                                                                           | <b>Итого:</b>                                  | <b>565</b> | <b>20,20</b> | <b>20,70</b> | <b>81,11</b>   | <b>595,68</b>          | <b>0,41</b>       | <b>22,99</b>     | <b>32,42</b>     | <b>64,06</b>     | <b>136,30</b> | <b>244,82</b> | <b>78,20</b> | <b>6,67</b> |

|                                                                                      |                                                |             |               |               |               |                |             |               |               |               |                |                |              |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--|
| <b>4 день</b>                                                                        |                                                |             |               |               |               |                |             |               |               |               |                |                |              |  |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186, 2012 Дели +  | Плоды и ягоды свежие (апельсин)                | 100         | 0,80          | 0,20          | 8,10          | 43,00          | 0,04        | 60,00         |               | 0,20          | 23,00          | 13,00          | 0,30         |  |
| № 279 Сбор. рец. На прод. для обучения. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017             | Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе       | 60/40       | 7,284         | 11,790        | 8,738         | 133,99         | 0,048       | 0,276         | 29,620        | 0,421         | 80,202         | 15,521         | 0,640        |  |
| № 203 Сбор. рец. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017                 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/3       | 5,10          | 2,85          | 31,96         | 176,10         | 0,06        | 0,00          | 12,00         | 0,80          | 38,07          | 8,62           | 0,86         |  |
| ТТК                                                                                  | Напиток из свежих фруктов (75С)                | 200         | 0,34          | 0,17          | 11,48         | 63,60          | 0,02        | 3,17          | 0,00          | 0,13          | 7,05           | 7,78           | 0,88         |  |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +  | Хлеб пшеничный                                 | 20          | 1,520         | 0,160         | 9,840         | 47             | 0,022       | 0             | 0             | 0,220         | 13,000         | 2,800          | 0,220        |  |
|                                                                                      | <b>Итого:</b>                                  | <b>573</b>  | <b>15,04</b>  | <b>15,17</b>  | <b>70,12</b>  | <b>463,69</b>  | <b>0,19</b> | <b>63,45</b>  | <b>41,62</b>  | <b>1,77</b>   | <b>161,32</b>  | <b>47,72</b>   | <b>2,90</b>  |  |
| <b>5 день</b>                                                                        |                                                |             |               |               |               |                |             |               |               |               |                |                |              |  |
| № 45 Сбор. рец. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017                  | Салат из свежей капусты с морковью             | 60          | 0,79          | 1,95          | 3,88          | 36,24          | 0,01        | 10,26         | 0,00          | 5,03          | 16,98          | 9,05           | 0,28         |  |
| № 265 Сбор. рец. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017                 | Плов из говядины с рисом                       | 50/150      | 16,03         | 18,16         | 45,91         | 415,89         | 0,07        | 1,80          | 0,00          | 4,00          | 242,92         | 51,52          | 3,39         |  |
| № 376 Сбор. рец. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017                 | Чай с сахаром, с яблоком                       | 180/10/10   | 0,11          | 0,06          | 10,990        | 45             | 0,003       | 1,03          |               | 0,02          | 12,700         | 2,3            | 0,500        |  |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +  | Хлеб пшеничный                                 | 25          | 1,900         | 0,200         | 12,300        | 59             | 0,028       | 0             | 0             | 0,275         | 16,250         | 3,500          | 0,275        |  |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели + | Хлеб ржаной                                    | 20          | 1,320         | 0,240         | 7,920         | 40             | 0,034       | 0             | 0             | 0,280         | 30,000         | 9,400          | 0,780        |  |
|                                                                                      | <b>Итого:</b>                                  | <b>505</b>  | <b>20,15</b>  | <b>20,61</b>  | <b>80,99</b>  | <b>595,53</b>  | <b>0,15</b> | <b>13,08</b>  | <b>0,00</b>   | <b>9,61</b>   | <b>310,05</b>  | <b>75,77</b>   | <b>5,23</b>  |  |
| <b>6 день</b>                                                                        |                                                |             |               |               |               |                |             |               |               |               |                |                |              |  |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +  | Плоды и ягоды свежие (яблоки)                  | 100         | 0,4           | 0,4           | 9,8           | 47             | 0,03        | 10            |               | 0,2           | 11             | 9              | 2,2          |  |
| № 234 Сбор. рец. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017                 | Биточки рыбные в сметанном соусе               | 80/20       | 9,105         | 10,100        | 12,190        | 146,52         | 0,052       | 0,536         | 10,920        | 4,079         | 120,770        | 19,248         | 1,066        |  |
| № 312 Сбор. рец. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017                 | Картофельное пюре                              | 150         | 3,065         | 4,802         | 20,439        | 137,25         | 0,140       | 18,161        | 0,000         | 0,182         | 86,595         | 27,750         | 1,010        |  |
| № 382 Сбор. рец. На прод. для обуч. Во всех образ. учрежд.-Дели 2017                 | Какао с молоком                                | 200         | 4,08          | 3,54          | 17,58         | 120,96         | 0,06        | 1,59          | 24,40         | 0,00          | 152,22         | 21,34          | 0,48         |  |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +  | Хлеб пшеничный                                 | 20          | 1,520         | 0,160         | 9,840         | 47             | 0,022       | 0             | 0             | 0,220         | 13,000         | 2,800          | 0,220        |  |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели + | Хлеб ржаной                                    | 20          | 1,320         | 0,240         | 7,920         | 39,600         | 0,034       | 0,000         | 0,000         | 0,280         | 30,000         | 9,400          | 0,780        |  |
|                                                                                      | <b>Итого:</b>                                  | <b>600</b>  | <b>19,49</b>  | <b>19,25</b>  | <b>77,77</b>  | <b>538,33</b>  | <b>0,33</b> | <b>30,28</b>  | <b>35,32</b>  | <b>4,96</b>   | <b>385,93</b>  | <b>89,54</b>   | <b>5,75</b>  |  |
|                                                                                      | <b>ВСЕГО за 12 дней:</b>                       | <b>6588</b> | <b>228,24</b> | <b>226,43</b> | <b>953,05</b> | <b>6764,83</b> | <b>3,56</b> | <b>321,16</b> | <b>586,97</b> | <b>121,09</b> | <b>1792,23</b> | <b>1045,88</b> | <b>66,46</b> |  |
|                                                                                      | <b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>        | <b>549</b>  | <b>19,02</b>  | <b>18,87</b>  | <b>79,42</b>  | <b>563,74</b>  | <b>0,30</b> | <b>26,76</b>  | <b>48,91</b>  | <b>10,09</b>  | <b>312,83</b>  | <b>87,16</b>   | <b>5,54</b>  |  |