



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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

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

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|-------------|-------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|-------|--------|--------|
|-------------|-------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|-------|--------|--------|

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

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | |
|--|--|---------------|------------|--------------|--------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 59 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Котлета домашняя из говядины | 90 | 8,15 | 10,50 | 8,10 | 199,57 | 0,14 | 0,20 | 2,74 | 2,27 | 13,48 | 104,60 | 16,08 | 1,70 | |
| № 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели + | Печенье | 50 | 3,70 | 4,70 | 2,85 | 21,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,85 | 13,00 | 42,00 | 15,00 | 0,70 | |
| | 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 | |
| | | Итого: | 575 | 19,59 | 20,46 | 87,90 | 616,31 | 0,38 | 3,55 | 22,74 | 6,29 | 98,80 | 302,92 | 96,54 | 6,36 |

| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186 , 2012 Дели + | Плоды 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 |
| № 15 Сбор.рец. На прод-ии для обуч. Во всех образ.учреж-дели -2017 | Сыр порционно | 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 |
| № 260 Сбор.рец. На прод-ии для обуч. Во всех образ.учреж-дели -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 |
| № 171 Сбор.рец. На прод-ии для обуч. Во всех образ.учреж-дели 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 |
| № 377 Сбор.рец. На прод-ии для обуч. Во всех образ.учреж-дели 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 продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели + | 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 |
| | Итого: | 590 | 20,16 | 20,71 | 81,23 | 606,08 | 0,31 | 63,82 | 41,00 | 3,59 | 200,05 | 466,65 | 186,95 | 8,77 |

3 день

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|
| № 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017 | Салат из свеклы 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 |
| № 293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017, 366/2016 | Птица запеченная с томатным соусом | 90/20 | 12,00 | 10,04 | 8,60 | 195,10 | 0,10 | 3,04 | 64,92 | 1,70 | 47,55 | 162,01 | 24,73 | 1,65 |
| № 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным | 150/5 | 3,74 | 4,75 | 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-ию для обуч. 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 продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели + | 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 Дели + | 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 |
| | Итого: | 565 | 19,50 | 18,82 | 80,55 | 586,38 | 0,20 | 7,06 | 84,92 | 4,15 | 92,14 | 294,64 | 67,09 | 4,24 |

| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| № 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017 | Салат из 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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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 Дели + | 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 Дели + | 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 |
| | 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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-дели 2017 | Котлеты говяжьи | 90 | 10,18 | 11,75 | 15,77 | 183,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 3,11 | 9,38 | 150,08 | 27,54 | 2,41 |
| № 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-дели 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 | 4,69 |
| № 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-дели 2017 | Чай с мarmеладом | 190/10 | 0,09 | 0,02 | 11,91 | 48,15 | | 0,03 | | | 11,25 | 2,95 | 1,70 | 0,29 |
| 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 | 4,000 | 13,000 | 2,800 | 0,220 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели + | Хлеб ржаной | 20 | 1,320 | 0,24 | 7,920 | 40 | 0,034 | 0 | 0 | 0,280 | 5,800 | 30,000 | 9,400 | 0,780 |
| | Итого: | 545 | 18,46 | 19,15 | 79,81 | 574,17 | 0,35 | 2,05 | 20,00 | 12,10 | 71,07 | 436,54 | 203,59 | 8,79 |

6 день

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 ,2012 Дели + | Плоды и ягоды свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| № 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Сыр порционно | 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 |
| ТТК | Жаркое по - домашнему с куриной грудкой | 50/150 | 12,33 | 14,280 | 54,940 | 396 | 0,114 | 8,992 | 29,100 | 3,88 | 55,700 | 191,400 | 43,316 | 4,172 |
| № 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 5,97 | 60,70 | 0,04 | 1,30 | 20,00 | 0,00 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| 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 | 4,000 | 13,000 | 2,800 | 0,220 |
| | Итого: | 530 | 19,45 | 20,15 | 80,55 | 585,03 | 0,21 | 20,36 | 70,10 | 4,34 | 301,48 | 365,40 | 74,62 | 6,80 |

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| №293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-дели 2017 | Птица запеченная | 90 | 9,820 | 15,964 | 0,000 | 202 | 0,072 | 2,430 | 96,48 | 1,908 | 48,690 | 171,522 | 22,428 | 1,980 |
| № 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-дели 2017 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/3 | 5,10 | 2,85 | 39,56 | 186,10 | 0,06 | 0,00 | 12,00 | 0,80 | 11,91 | 38,07 | 8,62 | 0,86 |
| № 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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 продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели + | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94 | 0,044 | 0 | 0 | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| 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 | 5,800 | 30,000 | 9,400 | 0,780 |
| | Итого: | 503 | 19,39 | 19,43 | 79,85 | 566,75 | 0,21 | 3,46 | 108,48 | 3,45 | 87,10 | 269,49 | 48,35 | 4,56 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| №3 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во 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.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-дели 2017 | Овощи тушеные с мясом | 50/150 | 5,10 | 5,38 | 22,34 | 191,35 | 0,11 | 18,78 | 39,00 | 0,00 | 68,94 | 172,79 | 38,24 | 2,68 |
| ТТК промышленного выпуска | Чай "Витаминный" с ягодами | 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 продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели + | Печенье | 30 | 2,22 | 2,82 | 1,71 | 12,90 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 1,11 | 7,80 | 25,20 | 9,00 | 0,42 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6 стр 134 , 2012 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 |
| | Итого: | 510 | 15,91 | 16,47 | 64,14 | 476,55 | 0,24 | 68,92 | 90,50 | 2,14 | 255,69 | 349,14 | 72,74 | 4,85 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-дели - 2017 | Салат из свеклы 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.рец. На прод-ию для обуч. 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.рец. На прод-ию для обуч. 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.рец. На прод-ию для обуч. 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 продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 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 продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 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 |
| | Итого: | 565 | 20,20 | 20,70 | 81,11 | 595,68 | 0,41 | 22,99 | 32,42 | 64,06 | 136,30 | 244,82 | 78,20 | 6,67 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186 , 2012 Дели + | Плоды и ягоды свежие (апельсин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 8,05 | 43,00 | 0,04 | 60,00 | | 0,20 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 |
| №279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учреж-дели 2017 | Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе | 60/40 | 7,284 | 11,790 | 6,738 | 133,99 | 0,048 | 0,276 | 29,620 | 0,421 | 20,726 | 80,202 | 15,521 | 0,640 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| № 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/3 | 5,10 | 2,85 | 33,76 | 176,10 | 0,06 | 0,00 | 12,00 | 0,80 | 11,91 | 38,07 | 8,62 | 0,86 |
| ТТК | Напиток из свежих фруктов (75С) | 200 | 0,34 | 0,17 | 9,99 | 63,60 | 0,02 | 3,17 | 0,00 | 0,13 | 16,67 | 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 | 4,000 | 13,000 | 2,800 | 0,220 |
| | Итого: | 573 | 15,04 | 15,17 | 68,38 | 463,69 | 0,19 | 63,45 | 41,62 | 1,77 | 87,31 | 161,32 | 47,72 | 2,90 |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
| № 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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 | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,28 |
| № 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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 | 18,14 | 242,92 | 51,52 | 3,39 |
| № 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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 | 3,9 | 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 | 5,000 | 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 | 5,800 | 30,000 | 9,400 | 0,780 |
| | Итого: | 505 | 20,15 | 20,61 | 80,99 | 595,53 | 0,15 | 13,08 | 0,00 | 9,61 | 56,62 | 310,05 | 75,77 | 5,23 |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели + | Плоды и ягоды свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| № 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Биточки рыбные | 90 | 9,600 | 9,984 | 13,212 | 149,20 | 0,054 | 0,288 | 4,680 | 4,518 | 39,132 | 147,330 | 34,434 | 1,296 |
| № 146 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Картофель запеченный дольками | 150 | 4,140 | 4,530 | 37,425 | 231,50 | 0,210 | 21,750 | 0,000 | 6,825 | 23,175 | 108,435 | 40,290 | 1,500 |
| № 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 7,60 | 78,70 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели + | Хлеб ржаной | 30 | 1,980 | 0,360 | 11,880 | 59 | 0,034 | 0 | 0 | 0,280 | 5,800 | 30,000 | 9,400 | 0,780 |
| | Итого: | 570 | 20,20 | 18,82 | 79,92 | 565,80 | 0,38 | 33,63 | 29,08 | 11,82 | 236,33 | 421,33 | 114,46 | 6,25 |
| | ВСЕГО за 12 дней: | 6586 | 224,09 | 227,04 | 928,29 | 6688,80 | 3,31 | 335,41 | 566,68 | 131,69 | 1739,09 | 3936,97 | 1168,70 | 69,51 |
| | В среднем на 1 учащегося в день: | 549 | 18,67 | 18,92 | 77,36 | 557,40 | 0,28 | 27,95 | 47,22 | 10,97 | 144,92 | 328,08 | 97,39 | 5,79 |