

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения



Разработано и утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Э.Р. Харлямова

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 блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод. кал, г | Калорийно-сть, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | |
|---|--|------------|--------------|--------------|-----------------|---------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Котлета из мяса птицы | 90 | 10,20 | 12,93 | 13,79 | 198,00 | 0,09 | 0,94 | 46,26 | 2,52 | 47,83 | 85,09 | 18,72 | 1,26 | |
| № 203 Сбор. рец. На прод.-ие для обрч. Во всек образ.урекж.Делим 2017 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/5 | 5,70 | 4,30 | 31,99 | 189,30 | 0,06 | 0,00 | 20,00 | 0,82 | 12,39 | 36,67 | 8,62 | 0,86 | |
| ТТК | Зеленый горошек (к/с (доп. гарнир)) | 40 | 1,19 | 2,08 | 2,50 | 33,44 | 0,04 | 4,40 | 0,00 | 0,96 | 8,58 | 23,98 | 8,32 | 0,27 | |
| №349 Сбор. рец. На прод.-ие для обрч. Во всек образ.урекж.Делим 2017 | Компот из сухофруктов (75С) | 200 | 0,66 | 0,09 | 22,03 | 92,80 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,51 | 32,18 | 23,44 | 17,46 | 0,67 | |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 | |
| Делим + | Итого: | 515 | 19,73 | 19,75 | 82,19 | 572,94 | 0,26 | 6,06 | 66,26 | 5,23 | 109,68 | 216,17 | 67,22 | 4,23 | |
| 2 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 | Плоды и ягоды свежие (блоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | |
| Делим + | Сырники из творога с молочной кашей "Дружба" | 50/150 | 12,92 | 14,39 | 31,09 | 292,26 | 0,11 | 0,85 | 51,58 | 1,52 | 178,25 | 229,27 | 39,46 | 0,94 | |
| № 175,219 Сбор. рец. На прод.-ие для обрч. Во всек образ.урекж.Делим 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 | |
| № 376 Сбор. рец. На прод.-ие для обрч. Во всек образ.урекж.Делим 2017 | 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 | |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 | Итого: | 540 | 16,03 | 15,29 | 66,74 | 458,46 | 0,20 | 10,88 | 51,58 | 2,28 | 216,80 | 303,07 | 68,66 | 4,96 | |
| 3 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 15 Сбор. рец. На прод.-ие для обрч. Во всек образ.урекж.Делим -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.-ие для обрч. Во всек образ.урекж.Делим -2017 | Гуляш из говядины | 50/50 | 10,39 | 14,79 | 10,30 | 221,00 | 0,03 | 0,92 | | 2,61 | 21,81 | 154,15 | 22,03 | 3,06 | |
| № 171 Сбор. рец. На прод.-ие для обрч. Во всек образ.урекж.Делим 2017 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,77 | 2,29 | 39,72 | 214,00 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 23,99 | 207,35 | 140,52 | 4,71 | |
| № 377 Сбор. рец. На прод.-ие для обрч. Во всек образ.урекж.Делим 2017 | Чай с сахаром, с лимонном | 185/10/5 | 0,11 | 0,02 | 10,15 | 41,32 | 0,00 | 2,03 | 0,00 | 0,01 | 13,25 | 3,96 | 2,16 | 0,33 | |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | |
| Делим + | Итого: | 510 | 20,20 | 20,36 | 79,97 | 609,65 | 0,33 | 3,02 | 21,00 | 3,76 | 173,55 | 500,46 | 193,71 | 10,12 | |

25%

20%

25%

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|---|-----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| № 52 Сбор. рец. На продажу для обрч. Во всех образах. Уржск-Делин - 2017 | 4 День | Салат из свежеты отварной с маслом растительным | 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 | | Котлета из мяса птицы | 90 | 10,20 | 12,93 | 13,79 | 198,00 | 0,09 | 0,94 | 46,26 | 2,52 | 47,83 | 85,09 | 18,72 | 1,26 |
| № 312 Сбор. рец. На продажу для обрч. Во всех образах. Уржск-Делин - 2017 | | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/3 | 4,11 | 3,55 | 30,79 | 202,80 | 0,19 | 24,21 | 12,00 | 0,27 | 50,02 | 116,36 | 37,00 | 1,35 |
| № 376 Сбор. рец. На продажу для обрч. Во всех образах. Уржск-Делин 2017 | | Чай с сахаром, с яблоком | 180/10/10 | 0,11 | 0,06 | 10,98 | 44,70 | 0,00 | 1,03 | 0,00 | 0,02 | 12,55 | 3,90 | 2,30 | 0,48 |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 | | 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 |
| Делин + | | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 | | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| Делин + | | Итого: | 553 | 16,76 | 20,66 | 82,24 | 607,58 | 0,36 | 30,17 | 58,26 | 5,07 | 144,37 | 287,73 | 87,34 | 5,28 |

25%

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|---|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 | 5 День | Плоды и ягоды свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| Делин + | | Сыр порционно | 15 | 3,95 | 3,99 | 0,00 | 51,50 | 0,01 | 0,11 | 31,50 | 0,06 | 150,00 | 90,00 | 8,25 | 0,11 |
| № 290,291,392 Сбор. рец. На продажу для обрч. Во всех образах. Уржск-Делин 2017 | | Пельмени мясные отварные с маслом сливочным | 150/5 | 8,79 | 11,20 | 31,40 | 295,65 | 0,15 | 0,32 | 37,70 | 1,28 | 26,34 | 137,15 | 34,66 | 1,26 |
| № 379 Сбор. рец. На продажу для обрч. Во всех образах. Уржск-Делин 2017 | | Кофейный напиток с молоком (сахар 20г) | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 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 | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,00 | 16,25 | 3,50 | 0,28 |
| Делин + | | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 | | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| Делин + | | Итого: | 525 | 20,18 | 16,83 | 81,33 | 612,90 | 0,31 | 11,72 | 89,20 | 2,24 | 331,82 | 389,40 | 83,51 | 5,15 |

25%

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|---|----------|--------|--------|--------|---------|------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| № 47 Сбор. рец. На продажу для обрч. Во всех образах. Уржск-Делин - 2017 | 6 День | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,42 | 0,01 | 11,89 | 0,00 | 9,24 | 31,35 | 20,37 | 9,61 | 0,40 |
| № 234 Сбор. рец. На продажу для обрч. Во всех образах. Уржск-Делин 2015 | | Биточки рыбные | 90 | 13,17 | 10,70 | 15,79 | 193,30 | 0,09 | 0,94 | 46,26 | 2,52 | 47,83 | 85,09 | 18,72 | 1,26 |
| № 302 Сбор. рец. На продажу для обрч. Во всех образах. Уржск-Делин 2015 | | Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным | 150/3 | 3,83 | 6,50 | 37,58 | 223,35 | 0,03 | 0,00 | 12,00 | 0,29 | 6,03 | 78,81 | 25,46 | 0,53 |
| № 377 Сбор. рец. На продажу для обрч. Во всех образах. Уржск-Делин 2017 | | Чай с сахаром, с лимоном | 185/10/5 | 0,11 | 0,02 | 10,15 | 41,32 | 0,00 | 2,03 | 0,00 | 0,01 | 13,25 | 3,96 | 2,16 | 0,33 |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 | | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| Делин + | | Итого: | 533 | 19,91 | 20,58 | 80,47 | 568,79 | 0,18 | 14,85 | 58,26 | 12,48 | 107,15 | 233,23 | 70,04 | 3,69 |
| Итого за 6 дней 1 недели: | | | 3176 | 114,83 | 115,47 | 472,94 | 3430,32 | 1,64 | 76,70 | 344,56 | 31,05 | 1083,38 | 1930,05 | 570,47 | 33,43 |

25%

2-я неделя

| | | 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | 2 день | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|--|-------------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|--------|--------|-------|-------|------|--|--|--|--|
| ТТК | Котлета из мяса птицы | 90 | 10,20 | 12,93 | 13,79 | 198,00 | 0,09 | 0,94 | 46,26 | 2,52 | 47,83 | 85,09 | 18,72 | 1,26 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | | | | | | |
| № 182 Сбор. рец. На прок-ню для об-ч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180/3 | 4,09 | 5,08 | 37,26 | 216,90 | 0,17 | 1,05 | 28,20 | 0,13 | 122,85 | 164,13 | 42,84 | 1,10 | 50/150 | 15,95 | 19,55 | 39,75 | 408,42 | 0,04 | 0,27 | 0,00 | 4,23 | 29,33 | 176,23 | 40,58 | 2,64 | | | | | | |
| № 376 Сбор. рец. На прок-ню для об-ч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017 | Чай "Витаминный" с шиповником | 185/10/5 | 0,24 | 0,09 | 12,43 | 54,20 | 0,00 | 50,03 | 0,00 | 0,19 | 13,95 | 3,65 | 2,25 | 0,42 | 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 | | | | | | |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,00 | 16,25 | 3,50 | 0,28 | Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 144, 2012 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 | | | | |
| Дели + | Итого: | 528 | 18,40 | 18,66 | 87,65 | 587,25 | 0,34 | 52,02 | 74,46 | 3,53 | 198,33 | 314,12 | 81,41 | 4,22 | Итого: | 545 | 19,64 | 20,41 | 79,78 | 593,77 | 0,13 | 10,30 | 0,00 | 4,98 | 67,08 | 236,28 | 63,88 | 6,16 | | | | | |

25%

| | | 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|--|----------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 9 стр. 134, 2012 | 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 | № 229 Сбор. рец. На прок-ню для об-ч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 50/50 | 9,05 | 6,09 | 3,80 | 105,00 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | 2,52 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| № 265 Сбор. рец. На прок-ню для об-ч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017 | Плов из говядины с рисовой крупой | 50/150 | 15,95 | 19,55 | 39,75 | 408,42 | 0,04 | 0,27 | 0,00 | 4,23 | 29,33 | 176,23 | 40,58 | 2,64 | № 312 Сбор. рец. На прок-ню для об-ч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017 | Пюре картофельное | 150 | 3,09 | 6,98 | 20,48 | 157,05 | 0,14 | 18,16 | 12,00 | 0,21 | 37,70 | 87,50 | 27,75 | 1,02 |
| № 376 Сбор. рец. На прок-ню для об-ч. Во всех образ.учреж.-Дели 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 | № 321 Сбор. рец. На прок-ню для об-ч. Во всех образ.учреж.-Дели -2017 | Капуста тушеная (доп. гарнир) | 50 | 1,03 | 1,62 | 4,71 | 37,55 | 0,01 | 8,58 | 0,00 | 0,87 | 27,73 | 20,07 | 10,33 | 0,40 |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,00 | 16,25 | 3,50 | 0,28 | № 342 Сбор. рец. На прок-ню для об-ч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017 | Компот из свежих яблок (75С) | 200 | 0,16 | 0,16 | 17,90 | 74,60 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 13,88 | 4,40 | 5,14 | 0,92 |
| 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 | Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 7,00 | 22,75 | 4,90 | 0,39 |
| Дели + | Итого: | 545 | 19,64 | 20,41 | 79,78 | 593,77 | 0,13 | 10,30 | 0,00 | 4,98 | 67,08 | 236,28 | 63,88 | 6,16 | Итого: | 538 | 15,99 | 15,13 | 64,11 | 456,45 | 0,25 | 31,37 | 17,82 | 4,06 | 125,37 | 296,91 | 96,65 | 3,58 | |

25%

20%

| | | 4 День | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--------|------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| ТРК | Терттели куринные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе | 60/40 | 3,17 | 5,19 | 9,85 | 118,01 | 0,07 | 0,28 | 29,62 | 0,46 | 21,68 | 92,80 | 26,56 | 1,04 | |
| № 203 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ. урж. Дели 2012 | Мякaronные изделия отварные с маслом сливочным | 180/3 | 6,64 | 7,60 | 31,78 | 221,94 | 0,07 | 0,00 | 12,00 | 1,19 | 6,55 | 45,50 | 25,34 | 1,33 | |
| № 282 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ. урж. Дели 2012 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 7,60 | 78,60 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 0,00 | 151,92 | 124,56 | 21,34 | 0,45 | |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | |
| Дели + | | Итого: | 513 | 16,17 | 16,57 | 63,98 | 489,05 | 0,22 | 1,86 | 66,02 | 1,98 | 186,15 | 282,37 | 77,44 | 3,15 |

20%

| | | 5 День | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012 | Грибы 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 | |
| № 143, 241 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ. урж. Дели 2012 | Овощи тушеные с мясом | 50/150 | 12,48 | 15,68 | 19,34 | 271,50 | 0,12 | 18,77 | 39,00 | 4,67 | 59,15 | 148,63 | 39,69 | 2,23 | |
| № 49 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ. урж. Дели 2012 | Компот из сухофруктов (75С) | 200 | 0,66 | 0,09 | 22,03 | 92,80 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,51 | 32,18 | 23,44 | 17,46 | 0,67 | |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | |
| Дели + | | Итого: | 530 | 15,82 | 16,41 | 65,93 | 481,80 | 0,20 | 29,49 | 39,00 | 5,71 | 113,33 | 202,57 | 70,35 | 5,42 |

20%

| | | 6 День | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|----------------------------------|-------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|--------|---------|----------|----------|---------|---------|
| ТРК | Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком | 60 | 0,96 | 2,11 | 4,33 | 40,50 | 0,03 | 3,70 | 0,00 | 1,04 | 17,99 | 28,61 | 15,62 | 0,56 | |
| ТРК | Котлеты "Аллегитные" | 90 | 12,90 | 12,15 | 13,15 | 214,20 | 0,12 | 0,41 | 6,21 | 32,29 | 30,51 | 109,69 | 23,76 | 2,83 | |
| № 171 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ. урж. Дели 2012 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 150/3 | 3,79 | 4,47 | 39,76 | 233,80 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 24,89 | 208,07 | 140,52 | 4,78 | |
| № 277 Сбор. реч. На прод.-но для обрч. Во всех образ. урж. Дели 2012 | Чай с сахаром, с лимоном | 185/10/5 | 0,11 | 0,02 | 10,15 | 41,32 | 0,00 | 2,03 | 0,00 | 0,01 | 13,25 | 3,96 | 2,16 | 0,33 | |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | |
| Дели + | | Итого: | 533 | 20,05 | 18,99 | 82,15 | 600,32 | 0,39 | 6,13 | 6,21 | 34,07 | 92,64 | 369,83 | 186,26 | 8,83 |
| | | Итого за 6 дней 2 недели: | 3187 | 106,063 | 106,167 | 443,603 | 3208,637 | 1,53236 | 131,173 | 203,51 | 54,3312 | 782,8874 | 1702,068 | 575,99 | 31,3631 |
| | | ВСЕГО за 12 дней: | 6363 | 220,89 | 221,64 | 916,54 | 6638,96 | 3,17 | 207,88 | 548,07 | 85,38 | 1866,26 | 3632,12 | 1146,46 | 64,80 |
| | | В среднем на 1 учащегося в день: | 530 | 18,41 | 18,47 | 76,38 | 553,25 | 0,26 | 17,32 | 45,67 | 7,12 | 155,52 | 302,68 | 95,54 | 5,40 |

25%