

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

«Лесовская СОШ» В. Г. Шакиров



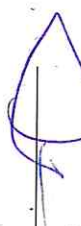
Разработано и утверждено

Директор ООО «ФУДСЕРВИС»

Э. Р. Харламова

Директор ООО «АБК-Пэймент»

Р. Р. Рахматуллин



### 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. вл, г | Калорийно сть, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг        | Р, мг         | Мg, мг       | Fe, мг      |
|---|--|------------|--------------|--------------|----------------|---------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>1 день</b>   |  |            |              |              |                |                     |                |               |               |               |               |               |              |             |
| ТК  | 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-ию для об-ч. Во всех образах ур-рем. Дели 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         | 38,67         | 8,62         | 0,86        |
| ТК  | Зеленый горошек (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-ию для об-ч. Во всех образах ур-рем. Дели 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 Дели + | 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        |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>515</b> | <b>19,73</b> | <b>19,75</b> | <b>82,19</b>   | <b>572,94</b>       | <b>0,26</b>    | <b>6,06</b>   | <b>66,26</b>  | <b>5,23</b>   | <b>109,68</b> | <b>216,17</b> | <b>67,22</b> | <b>4,23</b> |

25%

| <b>2 день</b>   |  |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |              |             |
|---|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 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        |
| № 175,219 Сбор рец. На прод-ию для об-ч. Во всех образах ур-рем. Дели 2017            | 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        |
| № 576 Сбор рец. На прод-ию для об-ч. Во всех образах ур-рем. 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        |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 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>540</b> | <b>16,03</b> | <b>15,29</b> | <b>66,74</b> | <b>458,46</b> | <b>0,20</b> | <b>10,88</b> | <b>51,58</b> | <b>2,28</b> | <b>216,80</b> | <b>303,07</b> | <b>68,66</b> | <b>4,96</b> |

20%

| <b>3 день</b>   |                            |            |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |               |              |
|---|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| № 15 Сбор рец. На прод-ию для об-ч. Во всех образах ур-рем. 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-ию для об-ч. Во всех образах ур-рем. Дели 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-ию для об-ч. Во всех образах ур-рем. Дели 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-ию для об-ч. Во всех образах ур-рем. Дели 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 Дели + | 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         |
| <b>Итого:</b>   |                            | <b>510</b> | <b>20,20</b> | <b>20,36</b> | <b>79,97</b> | <b>609,65</b> | <b>0,33</b> | <b>3,02</b> | <b>21,00</b> | <b>3,76</b> | <b>173,55</b> | <b>500,46</b> | <b>193,71</b> | <b>10,12</b> |

25%

| 4 День   |   |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |              |             |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| № 24 Сбор. рец. На прод.-ню для общ. Во всех образах укреж-Дели - 2017         | 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 прод.-ню для общ. Во всех образах укреж-Дели - 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 прод.-ню для общ. Во всех образах укреж-Дели - 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        |
| 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        |
| <b>Итого:</b>  |   | <b>553</b> | <b>18,76</b> | <b>20,66</b> | <b>82,24</b> | <b>607,58</b> | <b>0,36</b> | <b>30,17</b> | <b>58,26</b> | <b>5,07</b> | <b>144,37</b> | <b>287,73</b> | <b>87,34</b> | <b>5,28</b> |

25%

| 5 День   |   |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |              |             |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 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        |
| № 15 Сбор. рец. На прод.-ню для общ. Во всех образах укреж-Дели 2017           | 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        |
| № 390,391,392 Сбор. рец. На прод.-ню для общ. Во всех образах укреж-Дели 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 прод.-ню для общ. Во всех образах укреж-Дели 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        |
| 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        |
| <b>Итого:</b>  |   | <b>525</b> | <b>20,18</b> | <b>18,83</b> | <b>81,33</b> | <b>612,90</b> | <b>0,31</b> | <b>11,72</b> | <b>89,20</b> | <b>2,24</b> | <b>331,82</b> | <b>389,40</b> | <b>83,51</b> | <b>5,15</b> |

25%

| 6 День   |   |             |               |               |               |                |             |              |               |              |                |                |               |              |
|--|---|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| № 47 Сбор. рец. На прод.-ню для общ. Во всех образах укреж-Дели - 2017         | 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 прод.-ню для общ. Во всех образах укреж-Дели 2015          | Виточки 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 прод.-ню для общ. Во всех образах укреж-Дели 2015          | Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным | 150/3       | 3,63          | 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 прод.-ню для общ. Во всех образах укреж-Дели 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         |
| <b>Итого:</b>  |   | <b>533</b>  | <b>19,91</b>  | <b>20,58</b>  | <b>80,47</b>  | <b>568,79</b>  | <b>0,18</b> | <b>14,85</b> | <b>58,26</b>  | <b>12,48</b> | <b>107,15</b>  | <b>233,23</b>  | <b>70,04</b>  | <b>3,69</b>  |
| <b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>   |   | <b>3176</b> | <b>114,83</b> | <b>115,47</b> | <b>472,94</b> | <b>3430,32</b> | <b>1,64</b> | <b>76,70</b> | <b>344,56</b> | <b>31,05</b> | <b>1083,38</b> | <b>1930,05</b> | <b>570,47</b> | <b>33,43</b> |

25%

**2-ая неделя**

|  |  | <b>1 день</b>                 |            |              |              |              |             |              |              |             |               |               |              |             |
|--|--|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| ТТК  |  | 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        |
| № 182 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Делим 2017           |  | Котлетка из мяса птицы        | 180/3      | 4,09         | 5,08         | 37,26        | 0,17        | 1,05         | 28,20        | 0,13        | 122,85        | 164,13        | 42,84        | 1,10        |
| № 376 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Делим 2017           |  | Чай "Витаминный" с шиповником | 185/10/5   | 0,24         | 0,09         | 12,43        | 0,00        | 50,03        | 0,00         | 0,19        | 13,95         | 3,65          | 2,25         | 0,42        |
| Хим.состава и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012   |  | Хлеб пшеничный                | 25         | 1,90         | 0,20         | 12,30        | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 0,28        | 5,00          | 16,25         | 3,50         | 0,28        |
| Делим +  |  |                               |            |              |              |              |             |              |              |             |               |               |              |             |
| Хим.состава и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 |  | Хлеб ржаной                   | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88        | 0,05        | 0,00         | 0,00         | 0,42        | 8,70          | 45,00         | 14,10        | 1,17        |
| Делим +  |  |                               |            |              |              |              |             |              |              |             |               |               |              |             |
|  |  | <b>Итого:</b>                 | <b>528</b> | <b>18,40</b> | <b>18,66</b> | <b>87,65</b> | <b>0,34</b> | <b>52,02</b> | <b>74,46</b> | <b>3,53</b> | <b>198,33</b> | <b>314,12</b> | <b>81,41</b> | <b>4,22</b> |

25%

|  |  | <b>2 день</b>                     |            |              |              |              |             |              |             |             |              |               |              |             |
|--|--|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| Хим.состава и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012   |  | 100                               | 0,40       | 0,40         | 9,80         | 47,00        | 0,03        | 10,00        |             | 0,20        | 16,00        | 11,00         | 9,00         | 2,20        |
| Делим +  |  |                                   |            |              |              |              |             |              |             |             |              |               |              |             |
| № 255 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Делим -2017          |  | Плов из говядины с рисовой крупой | 50/150     | 15,95        | 19,55        | 39,75        | 0,04        | 0,27         | 0,00        | 4,23        | 29,33        | 176,23        | 40,58        | 2,64        |
| № 376 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Делим 2017           |  | Чай с сахаром                     | 190/10     | 0,07         | 0,02         | 10,01        | 0,00        | 0,03         | 0,00        | 0,00        | 10,95        | 2,80          | 1,40         | 0,27        |
| Хим.состава и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012   |  | Хлеб пшеничный                    | 25         | 1,90         | 0,20         | 12,30        | 0,03        | 0,00         | 0,00        | 0,28        | 5,00         | 16,25         | 3,50         | 0,28        |
| Делим +  |  |                                   |            |              |              |              |             |              |             |             |              |               |              |             |
| Хим.состава и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 |  | Хлеб ржаной                       | 20         | 1,32         | 0,24         | 7,92         | 0,03        | 0,00         | 0,00        | 0,28        | 5,80         | 30,00         | 9,40         | 0,78        |
| Делим +  |  |                                   |            |              |              |              |             |              |             |             |              |               |              |             |
|  |  | <b>Итого:</b>                     | <b>545</b> | <b>19,64</b> | <b>20,41</b> | <b>79,78</b> | <b>0,13</b> | <b>10,30</b> | <b>0,00</b> | <b>4,98</b> | <b>67,08</b> | <b>236,28</b> | <b>63,88</b> | <b>6,16</b> |

25%

|  |  | <b>3 день</b>                 |            |              |              |              |             |              |              |             |               |               |              |             |
|--|--|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| № 229 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Делим 2017         |  | 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        |
| № 312 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Делим -2017        |  | Пюре картофельное             | 150        | 3,09         | 6,98         | 20,48        | 0,14        | 18,16        | 12,00        | 0,21        | 37,70         | 87,50         | 27,75        | 1,02        |
| № 321 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Делим -2017        |  | Капуста тушеная (доп. гарнир) | 50         | 1,03         | 1,62         | 4,71         | 0,01        | 8,58         | 0,00         | 0,87        | 27,73         | 20,07         | 10,33        | 0,40        |
| №342 Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Делим 2017          |  | Комлот из свежих яблок (75С)  | 200        | 0,16         | 0,16         | 17,90        | 0,01        | 0,90         | 0,00         | 0,08        | 13,88         | 4,40          | 5,14         | 0,92        |
| Хим.состава и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 |  | Хлеб пшеничный                | 35         | 2,66         | 0,28         | 17,22        | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,39        | 7,00          | 22,75         | 4,90         | 0,39        |
| Делим +  |  |                               |            |              |              |              |             |              |              |             |               |               |              |             |
|  |  | <b>Итого:</b>                 | <b>538</b> | <b>15,99</b> | <b>15,13</b> | <b>64,11</b> | <b>0,25</b> | <b>31,37</b> | <b>17,82</b> | <b>4,06</b> | <b>125,37</b> | <b>296,91</b> | <b>96,65</b> | <b>3,58</b> |

20%

| <b>4 День</b>   |  |            |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |              |             |
|---|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| ТТК   | Тфлетти куриные 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 рец. На прод-ию для обрч. Во всех образах укреж-Делим 2017       | Макаронные 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        |
| № 382 Сбор рец. На прод-ию для обрч. Во всех образах укреж-Делим 2017       | 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 +  |  |            |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |              |             |
|   | <b>Итого:</b>  | <b>513</b> | <b>16,17</b> | <b>16,57</b> | <b>63,98</b> | <b>489,05</b> | <b>0,22</b> | <b>1,86</b> | <b>66,02</b> | <b>1,98</b> | <b>186,15</b> | <b>282,37</b> | <b>77,44</b> | <b>3,15</b> |

20%

| <b>5 День</b>   |                                |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |              |             |
|---|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 | Фрукты 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        |
| Дели +  |                                |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |              |             |
| № 143, 241 Сбор рец. На прод-ию для обрч. Во всех образах укреж-Делим 2017  | 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        |
| №349 Сбор рец. На прод-ию для обрч. Во всех образах укреж-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 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 +  |                                |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |              |             |
|   | <b>Итого:</b>                  | <b>530</b> | <b>15,82</b> | <b>16,41</b> | <b>65,93</b> | <b>481,80</b> | <b>0,20</b> | <b>29,49</b> | <b>39,00</b> | <b>5,71</b> | <b>113,33</b> | <b>202,57</b> | <b>70,35</b> | <b>5,42</b> |

20%

| <b>6 День</b>   |   |             |               |               |               |                |             |               |               |              |                |                |                |              |
|---|---|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| ТТК   | Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком и/с | 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         |
| ТТК   | Котлеты "Аппетитные"                                      | 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 рец. На прод-ию для обрч. Во всех образах укреж-Делим 2017       | 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         |
| № 377 Сбор рец. На прод-ию для обрч. Во всех образах укреж-Делим 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 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 +  |   |             |               |               |               |                |             |               |               |              |                |                |                |              |
|   | <b>Итого:</b>   | <b>533</b>  | <b>20,05</b>  | <b>18,99</b>  | <b>82,15</b>  | <b>600,32</b>  | <b>0,39</b> | <b>6,13</b>   | <b>6,21</b>   | <b>34,07</b> | <b>92,64</b>   | <b>369,83</b>  | <b>186,26</b>  | <b>8,83</b>  |
|   | <b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>                          | <b>3187</b> | <b>106,06</b> | <b>106,17</b> | <b>443,60</b> | <b>3208,64</b> | <b>1,53</b> | <b>131,17</b> | <b>203,51</b> | <b>54,33</b> | <b>782,89</b>  | <b>1702,07</b> | <b>575,99</b>  | <b>31,36</b> |
|   | <b>ВСЕГО за 12 дней:</b>                                  | <b>6363</b> | <b>220,89</b> | <b>221,64</b> | <b>916,54</b> | <b>6638,96</b> | <b>3,17</b> | <b>207,88</b> | <b>548,07</b> | <b>85,38</b> | <b>1866,26</b> | <b>3632,12</b> | <b>1146,46</b> | <b>64,80</b> |
|   | <b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>                   | <b>530</b>  | <b>18,41</b>  | <b>18,47</b>  | <b>76,38</b>  | <b>553,25</b>  | <b>0,26</b> | <b>17,32</b>  | <b>45,67</b>  | <b>7,12</b>  | <b>155,52</b>  | <b>302,68</b>  | <b>95,54</b>   | <b>5,40</b>  |

25%