

Согласовано  
Директор МБОУ "Сизинская ООШ"



М.М.Абдуллин

Разработано и утверждено  
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р. Харламова



## 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 сезон (осенне-зимний)

| № рецептуры  | Наименование блюд   | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углевод<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>1-ая неделя</b>   |   |            |              |              |                 |                        |                   |                  |                  |                  |               |               |              |             |
| <b>1 день</b>  |   |            |              |              |                 |                        |                   |                  |                  |                  |               |               |              |             |
| ТТК  | Салат из моркови с яблоками                                     | 60         | 0,64         | 3,01         | 5,11            | 50,91                  | 0,03              | 2,63             | 0,00             | 0,21             | 14,40         | 26,72         | 18,23        | 0,64        |
| ТТК  | Котлета из мяса птицы   | 90         | 10,20        | 12,93        | 13,79           | 198,00                 | 0,09              | 0,94             | 46,26            | 2,52             | 77,83         | 85,09         | 18,72        | 1,26        |
| №303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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        |
| №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           | 92,80                  | 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>535</b> | <b>19,18</b> | <b>20,69</b> | <b>84,80</b>    | <b>590,41</b>          | <b>0,25</b>       | <b>4,29</b>      | <b>66,26</b>     | <b>4,48</b>      | <b>145,49</b> | <b>218,91</b> | <b>77,13</b> | <b>4,60</b> |
| <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        |
| ТТК  | Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным | 60/150/5   | 13,65        | 15,29        | 32,32           | 330,90                 | 0,11              | 0,88             | 65,30            | 1,83             | 314,60        | 252,49        | 41,76        | 1,01        |
| № 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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        |
| 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>545</b> | <b>16,10</b> | <b>16,07</b> | <b>64,01</b>    | <b>477,30</b>          | <b>0,19</b>       | <b>10,91</b>     | <b>65,30</b>     | <b>2,45</b>      | <b>350,25</b> | <b>311,29</b> | <b>66,26</b> | <b>4,65</b> |
| <b>3 день</b>  |   |            |              |              |                 |                        |                   |                  |                  |                  |               |               |              |             |
| № 15 Сбор.рец. На прод-ию 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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017                  | Гуляш из говядины   | 50/50      | 10,39        | 14,79        | 10,30           | 221,00                 | 0,03              | 0,92             |                  | 2,61             | 61,81         | 154,15        | 22,03        | 3,06        |
| № 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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        |

25%

20%

|   |  |             |                |                |                |                 |                |                |              |               |                 |                  |                 |              |
|---|--|-------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|--------------|---------------|-----------------|------------------|-----------------|--------------|
| № 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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 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>213,55</b>   | <b>500,46</b>    | <b>193,71</b>   | <b>10,12</b> |
| <b>4 день</b>   |  |             |                |                |                |                 |                |                |              |               |                 |                  |                 |              |
| ТТК Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 8, стр 168 , 2012 Дели +, | Свекла отварная дольками                                       | 60          | 1,08           | 0,06           | 5,88           | 28,80           | 0,01           | 5,34           | 0,00         | 0,06          | 27,00           | 30,60            | 15,60           | 1,02         |
| ТТК   | Котлета из мяса птицы  | 90          | 10,20          | 12,93          | 13,79          | 198,00          | 0,09           | 0,94           | 46,26        | 2,52          | 77,83           | 85,09            | 18,72           | 1,26         |
| № 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017                       | Пюре картофельное с маслом сливочным                           | 150/3       | 3,08           | 6,25           | 20,47          | 150,45          | 0,14           | 18,16          | 8,00         | 0,20          | 37,46           | 87,20            | 27,75           | 1,01         |
| № 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           | 10,98          | 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 Дели +       | 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         |
| 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>573</b>  | <b>19,39</b>   | <b>20,02</b>   | <b>81,72</b>   | <b>571,65</b>   | <b>0,34</b>    | <b>25,47</b>   | <b>54,26</b> | <b>3,69</b>   | <b>172,43</b>   | <b>286,28</b>    | <b>87,37</b>    | <b>5,66</b>  |
| <b>5 день</b>   |  |             |                |                |                |                 |                |                |              |               |                 |                  |                 |              |
| № 15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017                         | Сыр порционнно   | 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         |
| №279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образзатов учрежд-Дели 2017        | Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе                       | 60/40       | 7,284          | 11,940         | 8,360          | 124             | 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                 | 180/5       | 5,10           | 3,62           | 31,96          | 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           | 21,46          | 103,50          | 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   | 45          | 3,42           | 0,36           | 22,14          | 105,75          | 0,05           | 0,00           | 0,00         | 0,50          | 9,00            | 29,25            | 6,30            | 0,50         |
|   | <b>Итого:</b>  | <b>545</b>  | <b>20,09</b>   | <b>20,08</b>   | <b>83,92</b>   | <b>560,84</b>   | <b>0,18</b>    | <b>3,55</b>    | <b>73,12</b> | <b>1,91</b>   | <b>208,31</b>   | <b>244,57</b>    | <b>46,47</b>    | <b>2,98</b>  |
| <b>6 день</b>   |  |             |                |                |                |                 |                |                |              |               |                 |                  |                 |              |
| № 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017                        | Салат из свежей капусты с морковью                             | 80          | 1,05           | 2,60           | 5,17           | 48,32           | 0,02           | 13,68          | 0,00         | 6,71          | 19,98           | 22,65            | 12,07           | 0,37         |
| № 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015                        | Биточки рыбные   | 90          | 13,17          | 10,70          | 15,79          | 193,30          | 0,09           | 0,94           | 46,26        | 2,52          | 77,83           | 85,09            | 18,72           | 1,26         |
| № 302 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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 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>553</b>  | <b>19,94</b>   | <b>20,18</b>   | <b>80,57</b>   | <b>565,69</b>   | <b>0,19</b>    | <b>16,64</b>   | <b>58,26</b> | <b>9,95</b>   | <b>125,78</b>   | <b>235,50</b>    | <b>72,51</b>    | <b>3,66</b>  |
|   | <b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>                               | <b>3261</b> | <b>114,896</b> | <b>117,398</b> | <b>474,991</b> | <b>3375,543</b> | <b>1,48043</b> | <b>63,8771</b> | <b>338,2</b> | <b>26,228</b> | <b>1215,807</b> | <b>1797,0089</b> | <b>543,4528</b> | <b>31,67</b> |
| <b>2-ая неделя</b>  |  |             |                |                |                |                 |                |                |              |               |                 |                  |                 |              |
| <b>1 день</b>   |  |             |                |                |                |                 |                |                |              |               |                 |                  |                 |              |
| ТТК   | Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным | 60/180/5    | 16,02          | 18,13          | 42,98          | 386,40          | 0,13           | 1,02           | 67,52        | 1,84          | 344,24          | 275,54           | 47,35           | 1,13         |

25%

25%

25%

25%

|  |  |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |              |             |  |
|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|
| № 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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        |  |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +  | 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 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>500</b> | <b>20,14</b> | <b>18,78</b> | <b>79,59</b> | <b>558,75</b> | <b>0,21</b> | <b>51,05</b> | <b>67,52</b> | <b>2,72</b> | <b>371,89</b> | <b>340,44</b> | <b>67,20</b> | <b>2,99</b> |  |
| <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        |  |
| № 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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        | 89,33         | 176,23        | 40,58        | 2,64        |  |
| № 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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        |  |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +  | 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 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        |  |
|  | <b>Итого:</b>  | <b>545</b> | <b>19,64</b> | <b>20,41</b> | <b>79,78</b> | <b>593,77</b> | <b>0,13</b> | <b>10,30</b> | <b>0,00</b>  | <b>4,98</b> | <b>127,08</b> | <b>236,28</b> | <b>63,88</b> | <b>6,16</b> |  |
| <b>3 день</b>  |  |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |              |             |  |
| № 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-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        |  |
| № 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017                   | Рыба, тушенная в томате с овощами                            | 50/50      | 9,05         | 6,09         | 3,80         | 105,00        | 0,05        | 3,73         | 5,82         | 2,52        | 69,07         | 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                         | 150/3      | 3,08         | 6,25         | 20,47        | 150,45        | 0,14        | 18,16        | 8,00         | 0,20        | 37,46         | 87,20         | 27,75        | 1,01        |  |
| №342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. 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 134 , 2012 Дели +  | 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        |  |
|  | <b>Итого:</b>  | <b>548</b> | <b>15,79</b> | <b>16,39</b> | <b>64,34</b> | <b>467,98</b> | <b>0,25</b> | <b>26,78</b> | <b>13,82</b> | <b>4,81</b> | <b>148,68</b> | <b>300,91</b> | <b>98,74</b> | <b>3,96</b> |  |
| <b>4 день</b>  |  |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |              |             |  |
| ТТК  | Тефтели 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        | 61,68         | 92,80         | 26,56        | 1,04        |  |
| № 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 Дели +  | 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        |  |
|  | <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>226,15</b> | <b>282,37</b> | <b>77,44</b> | <b>3,15</b> |  |
| <b>5 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        |  |
| № 143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017               | Овощи тушеные с мясом  | 50/150     | 12,48        | 15,68        | 19,34        | 271,50        | 0,12        | 18,77        | 39,00        | 4,67        | 89,15         | 148,63        | 39,69        | 2,23        |  |

25%

25%

20%

20%

|   |   |             |                |                |                |                 |                |                |               |                |                 |                  |                 |                |
|---|---|-------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|-----------------|------------------|-----------------|----------------|
| №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          | 92,80           | 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 Дели + | 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           |
|   | <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>143,33</b>   | <b>202,57</b>    | <b>70,35</b>    | <b>5,42</b>    |
|   | <b>6 день</b>                                 |             |                |                |                |                 |                |                |               |                |                 |                  |                 |                |
| № 47 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017                  | Салат из свежей капусты с морковью            | 80          | 1,05           | 2,60           | 5,17           | 48,32           | 0,02           | 13,68          | 0,00          | 6,71           | 19,98           | 22,65            | 12,07           | 0,37           |
| ТТК   | Котлеты "Аппетитные"                          | 90          | 12,90          | 12,15          | 13,15          | 214,20          | 0,12           | 0,41           | 6,21          | 32,29          | 60,51           | 109,69           | 23,76           | 2,83           |
| № 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 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 обуч. Во всех образ.учреж-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 134 , 2012 Дели + | 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           |
|   | <b>Итого:</b>                                 | <b>553</b>  | <b>20,14</b>   | <b>19,48</b>   | <b>82,99</b>   | <b>608,14</b>   | <b>0,38</b>    | <b>16,11</b>   | <b>6,21</b>   | <b>39,74</b>   | <b>124,63</b>   | <b>363,87</b>    | <b>182,71</b>   | <b>8,64</b>    |
|   | <b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>              | <b>3189</b> | <b>107,687</b> | <b>108,039</b> | <b>436,606</b> | <b>3199,487</b> | <b>1,38682</b> | <b>135,594</b> | <b>192,57</b> | <b>59,9355</b> | <b>1141,758</b> | <b>1726,4416</b> | <b>560,3211</b> | <b>30,3353</b> |
|   | <b>ВСЕГО за 12 дней:</b>                      | <b>6450</b> | <b>222,583</b> | <b>225,437</b> | <b>911,597</b> | <b>6575,03</b>  | <b>2,86725</b> | <b>199,471</b> | <b>530,77</b> | <b>86,1635</b> | <b>2357,565</b> | <b>3523,4505</b> | <b>1103,774</b> | <b>62,0053</b> |
|   | <b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>       | <b>538</b>  | <b>18,55</b>   | <b>18,79</b>   | <b>75,97</b>   | <b>547,92</b>   | <b>0,24</b>    | <b>16,62</b>   | <b>44,23</b>  | <b>7,18</b>    | <b>196,46</b>   | <b>293,62</b>    | <b>91,98</b>    | <b>5,17</b>    |

20%

25%

20-25%