

Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

\_\_\_\_\_

Разработано и утверждено  
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 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>                                                                        |                                                |            |              |              |                 |                        |                   |                  |                  |                  |               |               |              |             |
| № 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        |
| № 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017                  | Котлеты из мяса кур                            | 90         | 8,750        | 10,600       | 8,130           | 198                    | 0,180             | 0,810            | 12,42            | 61,470           | 51,642        | 69,300        | 19,980       | 3,240       |
| № 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        |
|                                                                                      | Печенье                                        | 40         | 3,70         | 4,70         | 4,85            | 21,50                  | 0,07              | 0,00             | 0,00             | 1,85             | 13,00         | 42,00         | 15,00        | 0,70        |
| 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>565</b> | <b>20,19</b> | <b>20,26</b> | <b>80,03</b>    | <b>565,24</b>          | <b>0,38</b>       | <b>4,16</b>      | <b>32,42</b>     | <b>65,14</b>     | <b>129,71</b> | <b>230,12</b> | <b>88,69</b> | <b>6,92</b> |

|                                                                                     |                                               |            |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |               |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| <b>2 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      | 9,45         | 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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017                  | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 150/5      | 4,61         | 6,32         | 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-ию 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                                | 50         | 3,04         | 0,32         | 19,68        | 94,00         | 0,04        | 0,00        | 0,00         | 0,44        | 8,00          | 26,00         | 5,60          | 0,44        |
|                                                                                     | <b>Итого:</b>                                 | <b>510</b> | <b>19,86</b> | <b>20,03</b> | <b>80,56</b> | <b>598,33</b> | <b>0,29</b> | <b>3,82</b> | <b>41,00</b> | <b>3,55</b> | <b>169,05</b> | <b>453,40</b> | <b>176,05</b> | <b>8,63</b> |

|                                                                                      |                                             |            |              |              |              |               |             |             |              |             |              |               |              |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>3 день</b>                                                                        |                                             |            |              |              |              |               |             |             |              |             |              |               |              |             |
| № 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         | 7,02         | 39,23        | 209,00        | 0,03        | 0,00        | 20,00        | 0,33        | 2,57         | 62,45         | 16,34        | 0,54        |
| № 375 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        |
|                                                                                      | <b>Итого:</b>                               | <b>505</b> | <b>18,65</b> | <b>17,48</b> | <b>75,59</b> | <b>530,70</b> | <b>0,19</b> | <b>3,07</b> | <b>84,92</b> | <b>2,53</b> | <b>70,87</b> | <b>270,26</b> | <b>54,67</b> | <b>3,45</b> |

|                                                                     |                                  |       |      |      |      |        |      |       |      |      |       |        |       |      |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------|------|------|------|--------|------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|
| <b>4 день</b>                                                       |                                  |       |      |      |      |        |      |       |      |      |       |        |       |      |
| № 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, тушеная 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          |
|                                                                                      | <b>Итого:</b>                               | <b>555</b>  | <b>16,04</b>  | <b>16,56</b>  | <b>63,86</b>  | <b>456,83</b>   | <b>0,27</b>   | <b>33,05</b> | <b>25,82</b>   | <b>8,37</b>   | <b>116,21</b>   | <b>314,67</b>    | <b>102,67</b>   | <b>4,10</b>   |
| <b>5 день</b>                                                                        |                                             |             |               |               |               |                 |               |              |                |               |                 |                  |                 |               |
| № 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         | 13,25         | 11,77         | 183,40          | 0,05          | 0,00         | 0,00           | 3,11          | 9,38            | 150,08           | 27,54           | 2,41          |
| № 199 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017                   | Гороховое пюре с маслом сливочным           | 150/5       | 5,62          | 5,04          | 34,99         | 208,50          | 0,50          | 0,00         | 20,00          | 0,50          | 94,11           | 212,33           | 61,70           | 4,69          |
| № 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017                   | Чай с мармеладом                            | 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         |
|                                                                                      | <b>Итого:</b>                               | <b>545</b>  | <b>19,47</b>  | <b>18,77</b>  | <b>83,01</b>  | <b>575,67</b>   | <b>0,64</b>   | <b>2,05</b>  | <b>20,00</b>   | <b>12,15</b>  | <b>139,99</b>   | <b>440,02</b>    | <b>124,76</b>   | <b>8,79</b>   |
| <b>6 день</b>                                                                        |                                             |             |               |               |               |                 |               |              |                |               |                 |                  |                 |               |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +  | Флоды 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 порционный                              | 15          | 3,05          | 3,95          | 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-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017           | Пельмени мясные отварные с маслом сливочным | 170/5       | 13,04         | 15,868        | 40,822        | 346             | 0,145         | 0,333        | 38,547         | 0,00726       | 21,021          | 109,791          | 31,778          | 0,831         |
| № 377 Сбор.рец. На прод-ию 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                              | 40          | 3,04          | 0,32          | 19,68         | 94,00           | 0,04          | 0,00         | 0,00           | 0,44          | 8,00            | 26,00            | 5,60            | 0,44          |
|                                                                                      | <b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>            | <b>3210</b> | <b>113,86</b> | <b>113,65</b> | <b>463,56</b> | <b>3307,521</b> | <b>1,9902</b> | <b>59,41</b> | <b>274,207</b> | <b>92,456</b> | <b>834,8968</b> | <b>1949,6609</b> | <b>603,8746</b> | <b>35,802</b> |

| № 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>2-ая неделя</b>                                                                  |                                             |           |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |        |         |        |        |
| <b>1 день</b>                                                                       |                                             |           |          |         |                 |                        |                   |                  |                  |                  |        |         |        |        |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186 , 2012 Дели + | Флоды и ягоды свежие (апельсин)             | 100       | 0,8      | 0,2     | 8,05            | 43                     | 0,04              | 60               |                  | 0,2              | 34     | 23      | 13     | 0,3    |
| № 234,330 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017              | Биточки рыбные                              | 90        | 9,680    | 8,380   | 4,156           | 156,40                 | 0,072             | 0,594            | 8,460            | 4,518            | 64,692 | 166,914 | 37,026 | 1,314  |
| № 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017                  | Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным | 150/5     | 3,740    | 7,020   | 39,230          | 209,00                 | 0,026             | 0,000            | 20,000           | 0,330            | 2,570  | 62,450  | 16,335 | 0,540  |
| № 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    | 10,99           | 45,05                  | 0,00              | 1,03             |                  | 0,02             | 12,70  | 3,90    | 2,30   | 0,50   |

|                                                                                        |                                                |            |              |              |              |               |             |              |              |              |               |               |              |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012<br>Дели + | Хлеб ржаной                                    | 20         | 1,320        | 0,240        | 7,920        | 40            | 0,034       | 0            | 0            | 0,280        | 5,800         | 30,000        | 9,400        | 0,780       |
|                                                                                        | <b>Итого:</b>                                  | <b>565</b> | <b>15,65</b> | <b>15,90</b> | <b>70,35</b> | <b>493,05</b> | <b>0,17</b> | <b>61,62</b> | <b>28,46</b> | <b>5,35</b>  | <b>119,76</b> | <b>286,26</b> | <b>78,06</b> | <b>3,43</b> |
| <b>2 день</b>                                                                          |                                                |            |              |              |              |               |             |              |              |              |               |               |              |             |
| ТТК                                                                                    | Бутерброд с сыром (45/15)                      | 60         | 7,26         | 4,35         | 22,14        | 157,25        | 0,05        | 0,11         | 31,50        | 0,56         | 159,00        | 119,25        | 14,55        | 0,60        |
| №143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017                  | Овощи тушеные с мясом                          | 50/150     | 8,01         | 13,78        | 22,34        | 211,35        | 0,11        | 18,78        | 39,00        | 0,00         | 68,94         | 172,79        | 38,24        | 2,68        |
| ТТК                                                                                    | 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 134, 2012<br>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        |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012<br>Дели + | Хлеб ржаной                                    | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88        | 59,40         | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 0,28         | 5,80          | 30,00         | 9,40         | 0,78        |
|                                                                                        | <b>Итого:</b>                                  | <b>525</b> | <b>20,15</b> | <b>18,86</b> | <b>86,00</b> | <b>564,45</b> | <b>0,25</b> | <b>68,92</b> | <b>70,50</b> | <b>1,41</b>  | <b>254,69</b> | <b>348,44</b> | <b>69,34</b> | <b>4,86</b> |
| <b>3 день</b>                                                                          |                                                |            |              |              |              |               |             |              |              |              |               |               |              |             |
| № 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<br>Дели +  | Хлеб пшеничный                                 | 35         | 2,660        | 0,280        | 17,220       | 82            | 0,039       | 0            | 0            | 0,385        | 7,000         | 22,750        | 4,900        | 0,385       |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012<br>Дели + | Хлеб ржаной                                    | 25         | 1,650        | 0,300        | 9,900        | 50            | 0,043       | 0            | 0            | 0,350        | 7,250         | 37,500        | 11,750       | 0,975       |
|                                                                                        | <b>Итого:</b>                                  | <b>565</b> | <b>20,20</b> | <b>20,70</b> | <b>81,11</b> | <b>595,68</b> | <b>0,41</b> | <b>22,99</b> | <b>32,42</b> | <b>64,06</b> | <b>136,30</b> | <b>244,82</b> | <b>78,20</b> | <b>6,67</b> |
| <b>4 день</b>                                                                          |                                                |            |              |              |              |               |             |              |              |              |               |               |              |             |
| №279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват 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         | 11,48        | 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<br>Дели +  | Хлеб пшеничный                                 | 20         | 1,52         | 0,16         | 9,84         | 47,00         | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,22         | 4,00          | 13,00         | 2,80         | 0,22        |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012<br>Дели + | Хлеб ржаной                                    | 20         | 1,320        | 0,240        | 7,920        | 40            | 0,034       | 0            | 0            | 0,280        | 5,800         | 30,000        | 9,400        | 0,780       |
|                                                                                        | <b>Итого:</b>                                  | <b>525</b> | <b>15,56</b> | <b>16,13</b> | <b>69,56</b> | <b>450,29</b> | <b>0,18</b> | <b>3,45</b>  | <b>41,62</b> | <b>1,85</b>  | <b>59,11</b>  | <b>168,32</b> | <b>44,12</b> | <b>3,38</b> |
| <b>5 день</b>                                                                          |                                                |            |              |              |              |               |             |              |              |              |               |               |              |             |
| № 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       |

