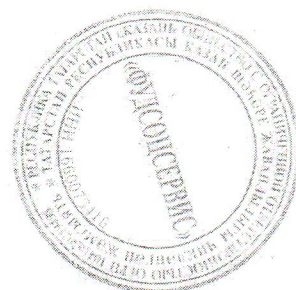


Разрешено и заверено  
Директор ООО "ФУДСЕРВИС"

Э.Р. Харитюна



## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

**Примерное меню для обучающихся начальных классов**  
 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)

| № рецептур         | Наименование блюда                                                          | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Мg, мг | Fe, мг |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|--------|--------|--------|
| <b>1-ая неделя</b> |                                                                             |          |          |         |             |                    |                |               |               |               |        |        |        |        |
| ТРК                | <b>1 день</b>                                                               | 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   |
|                    | Салат из моркови с яблоками                                                 |          |          |         |             |                    |                |               |               |               |        |        |        |        |
|                    | Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным | 75/150/5 | 11,45    | 12,46   | 31,32       | 289,95             | 0,10           | 0,50          | 23,90         | 4,90          | 31,70  | 147,63 | 38,18  | 2,08   |
| ТРК                |                                                                             | 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   |
| <b>2-ая неделя</b> |                                                                             |          |          |         |             |                    |                |               |               |               |        |        |        |        |
| ТРК                | <b>1 день</b>                                                               | 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   |
|                    | Хлеб ржаной                                                                 |          |          |         |             |                    |                |               |               |               |        |        |        |        |
|                    | Итого:                                                                      | 620      | 14,73    | 15,92   | 70,35       | 493,06             | 0,20           | 3,85          | 23,90         | 5,93          | 86,97  | 242,79 | 87,97  | 4,55   |

20%

|               |                                                                 |          |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
|---------------|-----------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| <b>2 день</b> |                                                                 |          |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
| ТРК           | Хлеб белый и выпечка из муки высшего сорта (бублики)            | 100      | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 0,03 | 10,00 |       | 0,20 | 16,00  | 11,00  | 9,00  | 2,20 |
|               | Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным | 60/150/5 | 10,56 | 11,85 | 39,40 | 324,45 | 0,11 | 0,88  | 65,30 | 1,83 | 314,50 | 252,49 | 41,76 | 1,01 |
|               | Кофейный напиток с молоком                                      | 200      | 3,2   | 2,7   | 6,0   | 60,7   | 0,0  | 1,3   | 20,0  | 0,0  | 125,8  | 90,0   | 14,0  | 0,1  |
| <b>3 день</b> |                                                                 |          |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
| ТРК           | 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 |
|               | Итого:                                                          | 545      | 16,10 | 15,29 | 67,08 | 491,55 | 0,24 | 12,18 | 85,30 | 2,45 | 465,08 | 398,49 | 78,86 | 4,51 |

20%

|               |                            |          |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |        |       |
|---------------|----------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| <b>3 день</b> |                            |          |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |        |       |
| ТРК           | Сыр порционный             | 10       | 2,63  | 2,86  | 0,00  | 34,33  | 0,00 | 0,07 | 21,00 | 0,04 | 100,00 | 60,00  | 6,50   | 0,07  |
|               | Гуляш из говядины          | 50/80    | 10,39 | 14,79 | 10,30 | 221,00 | 0,03 | 0,92 |       | 2,61 | 61,81  | 154,15 | 22,03  | 3,06  |
|               | 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  |
| <b>4 день</b> |                            |          |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |        |       |
| ТРК           | 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  |
|               | 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  |
|               | Итого:                     | 510      | 20,20 | 20,36 | 79,97 | 609,65 | 0,33 | 3,02 | 21,00 | 3,76 | 213,55 | 500,46 | 193,71 | 10,12 |

25%

[illegible][illegible][illegible]

2-я неделя

| 1 день                                |                                                                 |          |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |  | Итого: |  |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|--|--------|--|
| № 376 Сбор реч. На прод-но для общ-ва | Сырники из творога с кашей пшеничной молотой с маслом сливочным | 60/180/5 | 16,02 | 18,13 | 42,96 | 386,40 | 0,13 | 1,02  | 67,52 | 1,84 | 344,24 | 275,54 | 47,35 | 1,13 |  |        |  |
| № 377 Сбор реч. На прод-но для общ-ва | Чай "Витаминный" с шиповником                                   | 189/10/5 | 0,24  | 0,09  | 12,43 | 54,20  | 0,00 | 50,03 | 0,00  | 0,19 | 13,95  | 3,65   | 2,25  | 0,42 |  |        |  |
| № 378 Сбор реч. На прод-но для общ-ва | 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 |  |        |  |
| № 379 Сбор реч. На прод-но для общ-ва | 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 |  |        |  |
| Итого:                                |                                                                 | 500      | 20,14 | 18,78 | 79,59 | 558,75 | 0,21 | 51,05 | 67,52 | 2,72 | 371,89 | 340,44 | 67,20 | 2,99 |  |        |  |
| 2 день                                |                                                                 |          |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |  | Итого: |  |
| № 320 Сбор реч. На прод-но для общ-ва | 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 |  |        |  |
| № 321 Сбор реч. На прод-но для общ-ва | Рыба, тушеная в томате с овощами                                | 50/60    | 9,05  | 6,09  | 3,80  | 105,00 | 0,05 | 3,73  | 5,82  | 2,52 | 69,07  | 162,19 | 48,53 | 0,85 |  |        |  |
| № 322 Сбор реч. На прод-но для общ-ва | 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 |  |        |  |
| № 323 Сбор реч. На прод-но для общ-ва | Компот из свежих яблок (75С)                                    | 200      | 0,16  | 0,10  | 17,90 | 74,60  | 0,01 | 0,90  | 0,00  | 0,08 | 13,88  | 4,40   | 5,14  | 0,92 |  |        |  |
| № 324 Сбор реч. На прод-но для общ-ва | Хлеб пшеничный                                                  | 35       | 2,56  | 0,28  | 17,22 | 82,25  | 0,04 | 0,00  | 0,00  | 0,39 | 7,00   | 22,75  | 4,90  | 0,39 |  |        |  |
| Итого:                                |                                                                 | 548      | 15,79 | 16,33 | 64,34 | 467,98 | 0,25 | 26,78 | 13,82 | 4,81 | 148,58 | 300,91 | 98,74 | 3,96 |  |        |  |
| 3 день                                |                                                                 |          |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |  | Итого: |  |
| № 325 Сбор реч. На прод-но для общ-ва | 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 |  |        |  |
| № 326 Сбор реч. На прод-но для общ-ва | 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 |  |        |  |
| № 327 Сбор реч. На прод-но для общ-ва | 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 |  |        |  |
| № 328 Сбор реч. На прод-но для общ-ва | 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 |  |        |  |
| № 329 Сбор реч. На прод-но для общ-ва | Хлеб ржаной                                                     | 20       | 1,32  | 0,24  | 7,92  | 39,60  | 0,03 | 0,00  | 0,00  | 0,28 | 5,80   | 30,00  | 9,40  | 0,78 |  |        |  |
| Итого:                                |                                                                 | 545      | 19,64 | 20,41 | 79,78 | 553,77 | 0,13 | 10,30 | 0,00  | 4,98 | 127,08 | 236,28 | 63,88 | 6,16 |  |        |  |

25%

20%

25%

|  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  | 4 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

20%

|                                                                                          |        |                                  |        |       |       |       |        |      |        |       |      |        |        |       |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|--------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| Калорийность и энергетическая ценность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 | 5 День | Плоды и ягоды свежие (апельсины) | 180    | 1,62  | 0,36  | 14,58 | 77,40  | 0,07 | 108,00 |       | 0,36 | 61,20  | 41,40  | 23,40 | 0,54 |
| № 143, 241 Сбор. реч. На прог. на для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017           |        | Овощи тушеные с мясом            | 60/150 | 12,48 | 15,68 | 19,34 | 271,50 | 0,12 | 18,77  | 39,00 | 4,67 | 89,15  | 148,63 | 39,69 | 2,23 |
| № 339 Сбор. реч. На прог. на для общ. Во всех образоват. учреждениях 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                      | 20     | 1,32  | 0,24  | 7,92  | 39,60  | 0,03 | 0,00   | 0,00  | 0,28 | 5,80   | 30,00  | 9,40  | 0,78 |
| Итого *                                                                                  |        | Итого:                           | 600    | 16,08 | 16,37 | 63,97 | 481,30 | 0,24 | 127,49 | 39,00 | 5,82 | 188,33 | 243,47 | 89,95 | 4,21 |

20%

|                                                                          |                                                                         |                                    |         |         |         |          |         |         |          |         |          |           |          |         |      |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|----------|---------|----------|-----------|----------|---------|------|
| № 47 Сбор реч. На прог. на для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017  | 6 День                                                                  | 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 |
| ТК                                                                       | Котлеты "Апельсиновые" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным | 75/150/3                           | 15,16   | 16,19   | 44,63   | 386,76   | 0,26    | 1,49    | 71,98    | 1,73    | 41,59    | 320,78    | 154,80   | 6,23    |      |
|                                                                          |                                                                         | 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    |      |
| № 177 Сбор реч. На прог. на для общ. Во всех образоват. учреждениях 2017 | Чай с сахаром, с лимоном                                                |                                    |         |         |         |          |         |         |          |         |          |           |          |         |      |
| 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    |      |
| Итого:                                                                   |                                                                         | 553                                | 19,74   | 19,17   | 82,09   | 582,15   | 0,33    | 17,20   | 71,98    | 8,94    | 83,82    | 376,63    | 175,14   | 7,43    |      |
| Итого за 6 дней 2 недели:                                                | ВСЕГО за 12 дней:                                                       | 3266                               | 107,431 | 107,358 | 433,323 | 3172,017 | 1,38215 | 236,912 | 240,6192 | 40,4361 | 1124,873 | 1821,0903 | 580,2472 | 28,0094 |      |
|                                                                          |                                                                         | 6507                               | 214,577 | 213,948 | 889,895 | 6394,21  | 2,79808 | 301,217 | 519,6392 | 86,0366 | 2337,19  | 3905,3735 | 1167,766 | 59,9609 |      |
| В среднем на 1 учащегося в день:                                         |                                                                         | 542                                | 17,88   | 17,83   | 74,13   | 532,85   | 0,23    | 25,10   | 43,30    | 5,67    | 194,77   | 325,45    | 97,31    | 5,00    |      |

25%

20-25%