



Согласовано  
Руководитель общеобразовательного учреждения

*Ф.П. Саяхутдинов*

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-ПЭЙМЕНТ"  
Р.Р. Рахматуллин



**Примерное циклическое двенадцатидневное меню**  
Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан  
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ**

(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

сезон (зимне-весенний)

| № рецептуры   | 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>  |   |            |              |              |              |                    |                |               |               |               |               |               |              |             |
| <b>1 день</b>   |   |            |              |              |              |                    |                |               |               |               |               |               |              |             |
| Укм. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 184, 2012<br>Дели 4         | Фрукты и ягоды свежие (яблоки)                                  | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47,00              | 0,09           | 10,00         |               | 0,20          | 16,00         | 11,00         | 9,00         | 2,20        |
| ТТК   | Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным | 60/200/3   | 16,29        | 18,33        | 59,51        | 459,80             | 0,13           | 1,02          | 59,52         | 1,82          | 213,76        | 274,94        | 47,35        | 1,13        |
| № 118 Сбор.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017                     | 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         |
| Укм. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр. 144, 2012<br>Дели 4 | 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>603</b> | <b>22,50</b> | <b>21,89</b> | <b>91,15</b> | <b>646,70</b>      | <b>0,27</b>    | <b>12,32</b>  | <b>79,52</b>  | <b>2,58</b>   | <b>367,14</b> | <b>435,94</b> | <b>89,15</b> | <b>5,02</b> |

|   |   |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |              |             |
|---|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>2 день</b>   |   |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |              |             |
| Укм. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 8 стр. 134, 2012<br>Дели 4  | Фрукты и ягоды свежие (апельсин)  | 100        | 0,90         | 0,20         | 8,10         | 43,00         | 0,04        | 60,00        |              | 0,20        | 34,00         | 23,00         | 13,00        | 0,30        |
| ТТК   | Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным | 75/180/3   | 17,06        | 23,20        | 36,27        | 393,44        | 0,14        | 0,78         | 50,55        | 3,29        | 46,41         | 116,41        | 40,94        | 2,38        |
| ТТК   | Сок   | 200        | 1,00         | 0,00         | 20,02        | 84,44         | 0,22        | 4,00         |              | 0,20        | 14,00         | 14,00         | 8,00         | 2,80        |
| Укм. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр. 134, 2012<br>Дели 4  | 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        |
| Укм. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр. 144, 2012<br>Дели 4 | 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>618</b> | <b>23,22</b> | <b>24,00</b> | <b>91,03</b> | <b>650,78</b> | <b>0,49</b> | <b>64,78</b> | <b>50,55</b> | <b>4,44</b> | <b>109,11</b> | <b>217,91</b> | <b>80,24</b> | <b>6,98</b> |

|  |                                   |            |              |              |              |               |             |              |             |              |              |               |              |             |
|--|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>3 день</b>  |                                   |            |              |              |              |               |             |              |             |              |              |               |              |             |
| ТТК  | Салат из квашеной капусты         | 100        | 1,33         | 0,85         | 16,79        | 85,70         | 0,02        | 19,81        | 0,00        | 15,40        | 52,24        | 33,95         | 16,01        | 0,67        |
| № 265 Сбор.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд. Дели 2017                    | Плов из говядины с рисовой крупой | 50/200     | 18,97        | 23,12        | 51,79        | 509,80        | 0,08        | 2,31         | 0,00        | 5,25         | 22,04        | 285,70        | 63,75        | 4,13        |
| № 376 Сбор.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учрежд. 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        |
| Укм. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6 стр. 134, 2012<br>Дели 4 | 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>580</b> | <b>22,66</b> | <b>24,15</b> | <b>93,35</b> | <b>706,00</b> | <b>0,13</b> | <b>22,15</b> | <b>0,00</b> | <b>20,98</b> | <b>91,24</b> | <b>341,95</b> | <b>85,36</b> | <b>5,40</b> |

| 4 день   |                                      |            |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |             |
|--|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| ТТК Хим состав и калорийность продуктов питания, табл А, стр 168, 2012 Дели *        | Свекла отварная дольками             | 100        | 1,8          | 0,1          | 9,8          | 48            | 0,017       | 8,9          | 0            | 0,1         | 45            | 51            | 26            | 1,7         |
| ТТК  | Птица запеченная                     | 100        | 10,42        | 12,23        | 8,69         | 192           | 0,06        | 1,28         | 51,8         | 0,8         | 41,26         | 216,4         | 23,42         | 1,78        |
| № 312 Сбор.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017                  | Пюре картофельное с маслом сливочным | 180/5      | 3,71         | 9,38         | 24,59        | 197,70        | 0,17        | 21,79        | 0,00         | 0,22        | 44,37         | 103,91        | 33,30         | 1,21        |
| №342 Сбор.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017                   | Компот из свежих яблок (75С)         | 200        | 0,16         | 0,10         | 17,90        | 74,80         | 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                       | 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         | 0,58        | 11,80         | 60,00         | 18,80         | 1,56        |
|  | <b>Итого:</b>                        | <b>655</b> | <b>21,41</b> | <b>22,53</b> | <b>91,58</b> | <b>662,00</b> | <b>0,36</b> | <b>32,87</b> | <b>51,80</b> | <b>2,09</b> | <b>162,11</b> | <b>455,21</b> | <b>110,86</b> | <b>7,50</b> |

| 5 день   |   |            |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |               |              |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| № 15 Сбор.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017                   | Сыр порционно                               | 15         | 2,63         | 2,88         | 0,00         | 34,33         | 0,00        | 0,07        | 21,00        | 0,04        | 100,00        | 60,00         | 5,50          | 0,07         |
| №279,351 Сбор.рек. На прод-ию для питания детей в дошкол.учреж.-Дели 2017            | Тарталетты мясные в сметанно-томатном соусе | 60/40      | 7,08         | 11,94        | 8,36         | 124,00        | 0,05        | 0,28        | 29,62        | 0,42        | 20,73         | 80,20         | 15,52         | 0,64         |
| № 171 Сбор.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017                  | Каша гречневая рассыпчатая                  | 200        | 5,29         | 3,32         | 35,90        | 246,00        | 0,28        | 0,00        | 0,00         | 0,53        | 31,99         | 276,47        | 187,36        | 6,28         |
| ТТК  | Сок   | 200        | 1,00         | 0,00         | 20,02        | 84,44         | 0,22        | 4,00        |              | 0,20        | 14,00         | 14,00         | 8,00          | 2,80         |
| 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         | 0,58        | 11,80         | 60,00         | 18,80         | 1,56         |
|  | <b>Итого:</b>                               | <b>555</b> | <b>18,64</b> | <b>18,40</b> | <b>80,12</b> | <b>567,97</b> | <b>0,62</b> | <b>4,35</b> | <b>50,62</b> | <b>1,75</b> | <b>178,31</b> | <b>490,67</b> | <b>235,18</b> | <b>11,35</b> |

| 6 день   |   |             |               |               |               |                |             |               |               |              |               |                |               |              |
|--|---|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| ТТК  | Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным | 75/180/3    | 13,50         | 13,19         | 43,25         | 340,26         | 0,08        | 0,24          | 15,90         | 4,11         | 39,70         | 217,17         | 59,24         | 1,71         |
| ТТК  | Кукуруза к/с (доп. гарнир)                                      | 60          | 1,13          | 3,71          | 4,82          | 59,58          | 0,06        | 5,58          | 0,00          | 1,70         | 11,20         | 34,67          | 11,72         | 0,39         |
| № 327 Сбор.рек. 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   | 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>568</b>  | <b>18,04</b>  | <b>17,52</b>  | <b>78,02</b>  | <b>540,16</b>  | <b>0,23</b> | <b>7,85</b>   | <b>15,90</b>  | <b>6,51</b>  | <b>78,65</b>  | <b>330,80</b>  | <b>96,62</b>  | <b>4,39</b>  |
|  | <b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>                                | <b>3579</b> | <b>126,47</b> | <b>128,48</b> | <b>525,25</b> | <b>3773,61</b> | <b>2,09</b> | <b>144,32</b> | <b>248,39</b> | <b>38,35</b> | <b>986,56</b> | <b>2272,48</b> | <b>697,41</b> | <b>40,64</b> |
|  | <b>В среднем на 1 учащегося в день за 1 неделю:</b>             | <b>597</b>  | <b>21,08</b>  | <b>21,41</b>  | <b>87,54</b>  | <b>628,94</b>  | <b>0,35</b> | <b>24,05</b>  | <b>41,40</b>  | <b>6,39</b>  | <b>164,43</b> | <b>378,75</b>  | <b>116,23</b> | <b>6,77</b>  |

| № рецептуры   | Наименование блюда   | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Калории, ккал | Витамин С, мг | Витамин В1, мг | Витамин В2, мг | Витамин А, мкг | Витамин Е, мг | Ca, мг        | P, мг        | Mg, мг      | Fe, мг |
|---|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------|
| <b>2-ая неделя</b>  |  |            |              |              |              |               |               |                |                |                |               |               |              |             |        |
| <b>1 день</b>   |  |            |              |              |              |               |               |                |                |                |               |               |              |             |        |
| ТТК   | Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным | 60/220/3   | 17,90        | 21,21        | 47,96        | 442,60        | 0,15          | 1,21           | 62,48          | 1,83           | 239,96        | 305,69        | 54,79        | 1,28        |        |
| № 228 Сбор.рек. На пред.ию для обуч. Во всех образ.учреж. Доли 2007                   | 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 Доли *   | Хлеб пшеничный   | 30         | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 70,50         | 0,03          | 0,00           | 0,00           | 0,33           | 8,00          | 19,50         | 4,20         | 0,33        |        |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Доли * | 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>553</b> | <b>23,06</b> | <b>22,02</b> | <b>90,99</b> | <b>646,50</b> | <b>0,25</b>   | <b>51,24</b>   | <b>62,48</b>   | <b>2,91</b>    | <b>271,51</b> | <b>388,84</b> | <b>80,04</b> | <b>3,59</b> |        |

|   |                                  |            |              |              |              |               |             |               |              |             |               |               |               |              |  |
|---|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
| <b>2 день</b>   |                                  |            |              |              |              |               |             |               |              |             |               |               |               |              |  |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 134, 2012 Доли *   | 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         |  |
| ТТК   | Жаркое с филе индейки            | 50/200     | 16,06        | 20,94        | 40,57        | 427,00        | 0,17        | 10,82         | -9,96        | 4,31        | 37,42         | 250,75        | 60,58         | 5,84         |  |
| ТТК   | Сок                              | 200        | 1,00         | 0,00         | 20,02        | 84,44         | 0,22        | 4,00          |              | 0,20        | 14,00         | 14,00         | 8,00          | 2,80         |  |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Доли *   | 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 Доли * | 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>685</b> | <b>22,56</b> | <b>21,86</b> | <b>99,35</b> | <b>706,99</b> | <b>0,54</b> | <b>122,82</b> | <b>-9,96</b> | <b>5,56</b> | <b>126,32</b> | <b>367,40</b> | <b>109,58</b> | <b>10,42</b> |  |

|   |  |            |              |              |              |               |             |             |              |              |               |               |              |             |  |
|---|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|
| <b>3 день</b>   |  |            |              |              |              |               |             |             |              |              |               |               |              |             |  |
| ТТК   | Куриные нагетсы                                | 100        | 12,22        | 15,14        | 15,32        | 272,00        | 0,10        | 1,04        | 51,40        | 2,80         | 53,14         | 91,54         | 20,80        | 1,40        |  |
| № 203 Сбор.рек. На пред.ию для обуч. Во всех образ.учреж. Доли 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   | Икра кабачковая (доп. гарнир)                  | 60         | 1,04         | 3,31         | 6,73         | 50,28         | 0,02        | 2,81        | 0,00         | 8,88         | 54,56         | 33,48         | 10,86        | 0,44        |  |
| № 377 Сбор.рек. На пред.ию для обуч. Во всех образ.учреж. Доли 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 Доли *   | 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 Доли * | 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>600</b> | <b>22,35</b> | <b>22,65</b> | <b>91,34</b> | <b>657,85</b> | <b>0,26</b> | <b>5,88</b> | <b>63,40</b> | <b>13,18</b> | <b>146,56</b> | <b>231,30</b> | <b>60,04</b> | <b>4,48</b> |  |

|  |  | 4 день     |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |               |             |  |
|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
| № 15 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017               | Сыр порционным   | 20         | 5,26         | 5,32         | 0,00         | 68,67         | 0,01        | 0,14        | 42,00        | 0,08        | 200,00        | 120,00        | 11,00         | 6,14        |  |
| ТТК  | Котлеты из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным | 75/200/5   | 14,47        | 18,40        | 61,40        | 485,60        | 0,32        | 0,00        | 20,00        | 3,48        | 28,78         | 398,47        | 204,05        | 8,10        |  |
| № 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   | 50         | 3,80         | 0,40         | 24,60        | 117,50        | 0,06        | 0,00        | 0,00         | 0,55        | 10,00         | 32,50         | 7,00          | 0,55        |  |
|  | <b>Итого:</b>  | <b>550</b> | <b>23,60</b> | <b>24,14</b> | <b>96,01</b> | <b>711,77</b> | <b>0,38</b> | <b>0,17</b> | <b>62,00</b> | <b>4,09</b> | <b>249,73</b> | <b>553,77</b> | <b>223,45</b> | <b>9,06</b> |  |

|  |  | 5 день     |              |              |               |               |             |              |              |             |               |               |               |             |  |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
| ТТК  | Салат из фасоли и кукурузы и/с, с соевыми огурцами и тресками          | 100        | 2,18         | 1,37         | 19,14         | 104,79        | 0,29        | 2,39         | 0,00         | 2,85        | 80,49         | 253,08        | 60,67         | 3,38        |  |
| ТТК  | Котлета из мяса птицы с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным | 75/180/5   | 17,08        | 21,43        | 56,60         | 480,76        | 0,11        | 0,78         | 58,55        | 2,46        | 47,43         | 165,90        | 46,15         | 1,68        |  |
| № 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        |  |
|  | <b>Итого:</b>  | <b>585</b> | <b>21,40</b> | <b>23,08</b> | <b>100,47</b> | <b>698,50</b> | <b>0,43</b> | <b>53,20</b> | <b>58,55</b> | <b>5,78</b> | <b>146,87</b> | <b>438,88</b> | <b>112,57</b> | <b>5,75</b> |  |

|  |   | 6 день      |              |              |              |               |             |              |              |              |               |               |               |             |  |
|--|---|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
| ТТК  | Салат из квашенной капусты                          | 100         | 1,71         | 5,00         | 8,48         | 85,70         | 0,02        | 19,81        | 0,00         | 15,40        | 52,24         | 33,95         | 16,01         | 0,67        |  |
| ТТК  | Виточки рыбные со сметанным соусом                  | 75/25       | 9,50         | 6,35         | 12,48        | 152,03        | 0,05        | 0,25         | 12,35        | 3,82         | 39,44         | 128,46        | 30,02         | 1,13        |  |
| № 312 Сбор. рец. На прод.-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели -2017                | Пюре картофельное с маслом сливочным                | 200/5       | 4,13         | 10,03        | 27,32        | 216,00        | 0,19        | 24,21        | 20,00        | 0,29         | 50,50         | 116,96        | 37,00         | 1,36        |  |
| ТТК  | Сок   | 200         | 1,00         | 0,00         | 20,02        | 84,44         | 0,22        | 4,00         |              | 0,20         | 14,00         | 14,00         | 8,00          | 2,80        |  |
| 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>660</b>  | <b>21,41</b> | <b>21,95</b> | <b>92,46</b> | <b>656,32</b> | <b>0,56</b> | <b>48,27</b> | <b>32,35</b> | <b>20,41</b> | <b>169,88</b> | <b>354,62</b> | <b>108,63</b> | <b>7,40</b> |  |
|  | <b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>                    | <b>3633</b> | <b>134</b>   | <b>136</b>   | <b>571</b>   | <b>4078</b>   | <b>2</b>    | <b>282</b>   | <b>269</b>   | <b>52</b>    | <b>1111</b>   | <b>2335</b>   | <b>694</b>    | <b>41</b>   |  |
|  | <b>В среднем на 1 учащегося в день за 2 неделю:</b> | <b>606</b>  | <b>22,40</b> | <b>22,62</b> | <b>95,10</b> | <b>679,65</b> | <b>0,40</b> | <b>46,93</b> | <b>44,80</b> | <b>8,66</b>  | <b>185,14</b> | <b>389,13</b> | <b>115,72</b> | <b>6,78</b> |  |