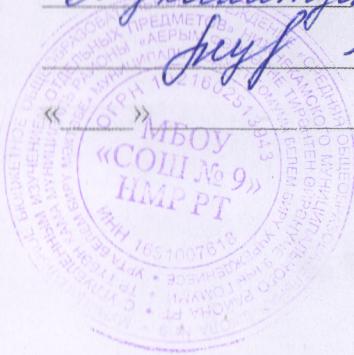


«СОГЛАСОВАНО»

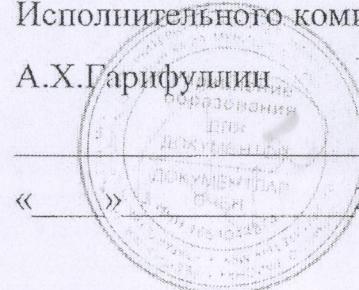
*директор
штаба, социнг Імпарт
Мухаметшико夫 А.И.
бум -*



2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»

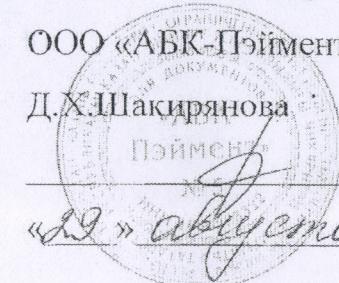
Начальник управления образования
Исполнительного комитета НМР РТ
А.Х.Гарифуллин



« » 2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор
ООО «АБК-Пэймент»
Д.Х.Шакириanova



« » 29 августа 2024 г.

ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое 2-х разовое меню для учащихся старших классов (12 лет и старше)
общеобразовательных организаций г. Нижнекамска.

Двухнедельное меню 2-х разовое питание для учащихся старших классов (с

1 - ая неделя

№ Сборник рецептур

**Наименование продуктов
ПОНЕДЕЛЬНИК
Завтрак (старшие)**

стр 134 табл 6 Дели - 2012

		Выход	Стоимость, руб.	Белки	Жиры
	Печенье	40		2,96	3,76
№175 2017г	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	230/5		11,80	14,90
№378 2017г	Чай с молоком и сахаром	200		1,52	1,35
стр 134 табл 6 Дели - 2012	Батон нарезной	75		5,60	2,16
	Итого:	550		21,88	22,17

Обед (старшие)№688 2017г
ттк № 757 от 23.11.23г

Ши из св. капусты с картофелем, ср сметаной	250/5		8,37	11,01
Котлеты Домашние с гречкой	100		8,90	12,37
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,60

ттк №6523 от 3.03.21г

Свекла отварная (дольками) (дол гарнир)	30		0,42	1,8
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10

Хим состав и калорийность
российских продуктов питания
табл 6 стр 134 - 2012 Дели -

Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36
Итого:	818	126,80	31,53	33,40

Всего: 1368

53,41

55,57

ВТОРНИК**Завтрак (старшие)**

сб.реп Стр 186, таб 9/2012г

Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40
№173/2017г	Каша гречневая молочная вязкая	250		16,40
№ 379/2017г	Кофейный напиток с молоком	200		3,17
стр 134 табл 6 Дели - 2012	Батон нарезной	25		1,87
	Итого:	575		21,84
				22,30

Обед (старшие)№ 96 2017г
ттк №762 от 24.11.23г
ттк №655 от 3.06.22г

Рассольник Ленинградский	250		7,94	7,82
Запеканка картофельная с птицей	250		17,60	21,60
Напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10

Хим состав и калорийность
российских продуктов питания
табл 6 стр 134 - 2012 Дели -

Хлеб пшеничный	50		3,80	0,40
Хлеб ржаной	50		3,30	0,60
Итого:	800	126,80	32,84	30,59

Всего: 1375

42,27

52,89

СРЕДА**Завтрак (старшие)**

ттк №684/3 от 4.01.24г

Бутерброд с повидлом(30/30)	60		2,37	0,87
№173/2017г	Каша пшеничная молочная вязкая	250		17,00
№ 177 2015	Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13
стр 134 табл 6 Дели - 2012	Батон нарезной	40		2,99

1,15

Паймент"

(2 лет и старше) школ г. Нижнекамска

Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
10,84	124,28	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70
39,30	279,26	0,09	0,81	38,01	0,13	113,11	132,87	24,96	0,54
8,92	53,07	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
35,36	195,52	0,08	0,00	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
94,42	652,13	0,23	0,84	38,01	3,25	151,18	226,18	41,76	2,39
10,28	191,43	0,06	15,72	6,21	2,36	54,48	52,55	22,57	0,83
37,67	275,55	0,06	1,98	15,90	1,56	18,66	145,20	18,70	1,98
33,35	241,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
2,48	27,84	0	1,99	0	0	10,64	12,19	6,21	0,39
22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
127,53	936,06	0,28	20,42	34,11	5,85	135,60	336,88	107,18	6,62
221,95	1588,19	0,51	21,26	72,12	9,10	286,78	563,06	148,94	9,01
9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
59,60	298,07	0,06	0,96	14,80	0,13	128,27	154,44	36,46	0,58
9,98	60,10	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
92,23	646,67	0,16	12,26	34,80	0,76	274,80	271,69	62,71	3,21
15,56	107,25	0,08	6,72	5,00	1,90	27,72	48,43	19,79	0,75
39,68	425,3	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
19,82	68,12	0,01	0,73	0,00	0,00	14,00	8,94	5,58	0,14
24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
19,80	99,00	0,04	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
129,46	917,17	0,49	13,59	5,00	7,74	119,25	526,99	70,87	4,69
221,69	1563,84	0,66	25,85	39,80	8,50	394,05	798,68	133,58	7,90
34,92	153,60	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
36,18	381,87	0,18	1,07	37,68	0,01	127,25	170,00	44,23	0,64
8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
20,56	104,80	0,05	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48

*Р.В. З.
Мер-некор. Куйбышево*

Итого:	550	22,49	
Обед (старшие)			
№113 2017г.	Суп - лапша домашняя с картофелем	250	6,06
№291 2017г.	Плов из куриной грудки(50/200)	250	18,10
ттк№856 от 4.01.24г.	Морковь свежая порционная гарнир	30	0,39
№388 2017г.	Напиток из плодов шиповника	200	0,60

Хим состав и калорийность
российских продуктов питания
табл.6 стр.134_2012 Дели .

Хим состав и калорийность
российских продуктов питания
табл.6 стр.134_2012 Дели .

Хлеб пшеничный	20	1,52
Итого:		
Хлеб ржаной	50	3,30
Всего:	800	126,80
		29,97
		52,46

ЧЕТВЕРГ

Завтрак (старший)

№5 2017г.	Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50	6,27
№173 2017г.	Каша геркулесовая молочная вязкая	250	9,44
№ 382 2017г. стр 134 табл.6 Дели . 2012	Какао с молоком	200	4,08
	Батон нарезной	50	3,75
	Итого:	550	23,54

Обед (старшие)

стр 134 табл.6 Дели . 2012	Печенье	20	1,48.
№ 82 2017г.	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	9,07
ттк №944от6.08.24г.	Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100	6,83
№303 2017г.	Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	180/3	7,70
ттк№ 388-от 12.12.23г.	Напиток из урюка	200	0,75
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134_2012 Дели .	Хлеб пшеничный	20	1,52
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134_2012 Дели .	Хлеб ржаной	30	1,98
	Итого:	803	126,80
			29,93
			53,47

ПЯТНИЦА

Завтрак (старшие)

собреп Сир 186. таб 9/2012г.	Фрукты (яблоки)	100	0,40
№223 2017г.	Запеканка из творога с повидлом (170/30)	200	19,63
№376 2017г.	Чай с сахаром	200	0,07
стр 134 табл.6 Дели . 2012	Батон нарезной	50	3,75
	Итого:	550	23,05

Обед (старшие)

№102 2017г.	Суп картофельный с горохом	250	5,43
№ 290 2017г.	Птица тушеная в сметанно- томатном соусе	50/50	11,65
№312 2017г.	Пюре картофельное	180	3,68
№342 2017г.	Компот из свежих яблок	200	0,16
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134_2012 Дели .	Хлеб пшеничный	30	2,28
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134_2012 Дели .	Хлеб ржаной	40	2,64
	Итого:	800	126,80
			29,94

C.B 3

Mega-vetox Tammygrunke

22,87	99,86	674,29	0,25	13,90	37,68	0,90	164,90	211,40	60,83	3,66
8,03	25,22	115,50	0,05	0,50	12,50	2,57	28,55	38,50	10,67	0,65
22,45	39,60	439,60	0,18	6,85	17,10	0,50	28,10	181,00	55,90	1,80
0,03	1,92	9,90	0,02	1,14	0,00	0,12	8,10	15,30	10,20	0,18
0,10	20,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37
0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
0,60	19,80	99,00	0,04	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
31,37	127,34	904,60	0,30	9,59	29,60	4,11	98,95	339,12	106,43	5,17
54,24	227,20	1578,89	0,56	23,49	67,28	5,01	263,85	550,52	167,26	8,83
7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
14,10	43,22	301,00	0,02	1,16	45,25	180,49	283,87	86,04	2,09	0,81
3,54	2,61	58,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,77	124,56	21,34	0,43
1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
24,04	96,36	646,60	0,18	2,86	121,15	181,79	602,34	354,10	42,38	2,29
1,88	5,42	62,14	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70
13,69	29,03	263,10	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
13,11	21,32	188,66	0,22	0,45	47,78	1,83	37,67	197,60	50,06	1,82
5,07	40,59	247,00	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
0,06	15,95	68,52	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
33,33	134,03	935,82	0,43	21,63	47,78	15,25	172,53	391,90	124,95	5,95
57,37	230,39	1582,42	0,61	24,49	168,93	197,04	774,87	746,00	167,33	8,24
0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
22,18	51,50	502,80	0,11	1,16	154,70	1,23	253,53	361,75	42,79	1,50
0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
24,05	95,00	712,80	0,20	11,19	154,70	2,28	289,92	408,05	59,69	4,55
12,52	59,91	378,30	0,23	4,66	0,00	2,42	42,65	88,10	35,57	2,05
11,66	3,51	166,00	0,04	0,68	30,10	0,50	30,32	79,00	16,19	0,70
5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,25	45,09	104,81	33,30	0,00
0,16	10,91	46,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13,67	0,00	0,00	0,90
0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
30,82	129,46	905,30	0,50	27,13	30,10	4,06	149,33	351,41	108,06	5,54

		Всего:	1350	52,99
СУББОТА				
Завтрак (старшие)				
стр 134 таб 16 Депн 2012*	Печенье	.40		2,96
№181 2017г	Каша манная молочная	250		15,53
№ 377 2015	Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13
таб 6 стр 136 2012г	Батон нарезной	60		4,50
	Итого:	550		23,12
Обед (старшие)				
№103 2017г	Суп картофельный с вермишелью	250		9,68
таб №6832 от 22.12.23г	Курица запеченная	100		10,70
№303 2017г	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3		6,52
таб № 349 от 23.11.23г	Напиток из сухофруктов	200		0,70
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012, Депн .	Хлеб пшеничный	20		1,52
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012, Депн .	Хлеб ржаной	50		3,30
	Итого:	603	126,80	32,42
	Всего:	1153		55,54
	Всего за 6 дней:	7949		310,14
	В среднем на 1 учащегося:	1325		51,69

54,87	224,46	1618,10	0,70	38,32	184,80	6,34	439,25	759,46	167,75	10,09
3,76	10,84	124,28	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70
16,35	41,20	345,20	0,10	1,46	22,50	0,52	164,21	143,98	25,37	0,56
0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
21,87	91,08	660,70	0,23	4,29	22,50	3,40	202,66	229,38	41,27	2,32
10,33	29,45	203,25	1,13	8,25	0,00	1,42	29,07	67,57	27,27	1,12
10,54	0	222,9	0,35	6,82	0	5,1	58,92	402,35	16,66	0,10
10,89	55,67	258,40	0,12	0,00	12,00	0,37	9,17	109,77	72,03	2,43
0,10	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
0,60	19,80	99,00	0,04	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
32,62	136,79	923,45	1,67	15,80	12,00	7,91	148,14	691,13	159,72	6,52
54,49	227,87	1584,15	1,90	20,09	34,50	11,31	350,80	920,51	200,99	8,84
329,43	1353,56	9515,59	4,93	153,50	567,43	237,30	2509,60	4338,23	985,85	52,92
54,91	225,59	1585,93	0,82	25,58	94,57	39,55	418,27	723,04	164,31	8,82

C.B.J

Ban yangnukhe

Meg-water

ООО "АБК-Праймант"

Двухнедельное меню 2-х разовое питание для учащихся старших классов (с 12 лет и старше) школ г. Нижнекамска

№ Сборник рецептур	Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл.-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
	Завтрак (старшие)														
стр 134 таб 6 Дени - 2012	Печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70
№ 173 2017г	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250		10,40	11,90	23,60	211,96	0,17	17,9+8	14,80	0,67	144,37	218,30	44,33	2,32
№ 176 2017г	Чай с сахаром , с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68	0,01	1,02	0,00	0,00	12,89	4,13	2,49	0,53
таб 6 стр 136 2012г	Батон нарезной	60		4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Итого:	550		21,97	21,96	91,25	650,12	0,31	1,02	14,80	3,54	181,66	303,43	60,32	4,27
Обед (старшие)															
об реп. Стр 186 таб 9 2012г	Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 82 2017г	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5		5,95	13,29	12,10	144,68	0,05	10,64	6,21	2,41	54,95	58,12	26,55	1,23
таб №658 от 01.09.2013	Биточки рыбные с молочным соусом	90/20		10,68	13,98	30,95	290,2	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,13	1,30
№ 203 2017г	Макаронные изделия (режки) отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,60	33,35	241,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№ 38 2017г	Напиток из плодов шиповника	200		0,60	0,10	20,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37
Хим состав и калорийность российских продуктов питания таб 6 стр 134 - 2012 Дени -	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 таб 6 стр 134 - 2012 Дени -	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
	Итого:	898	126,80	30,77	33,80	128,12	953,82	0,27	22,03	22,89	8,96	145,12	336,27	115,28	7,82
	Всего:	1448		52,74	55,76	219,37	1603,94	0,58	23,05	37,69	12,50	326,78	639,70	175,60	12,09
ВТОРНИК															
	Завтрак (старшие)														
№ 1 2017г	Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
№ 173 2017г	Каша геркулесовая молочная вязкая	250		9,44	14,10	43,22	301,00	0,02	1,16	45,25	180,49	283,87	86,04	2,09	0,81
№ 376 2017г	Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
таб 6 стр 136 2012г	Батон нарезной	60		4,50	1,74	30,84	157,20	0,06	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Итого:	550		21,37	23,35	96,95	646,20	0,11	1,19	85,25	181,95	314,56	150,34	15,49	2,13
Обед (старшие)															
№ 119 2017г	Суп гороховый с гренками	250/7		9,05	9,95	38,01	280,52	0,31	0,00	0,00	3,60	41,62	143,70	31,20	2,72
таб №225 от 25.12.2019г	Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200)	250		20,26	19,08	73,20	541,92	0,41	65,16	36,37	3,77	72,38	288,66	101,95	4,20
таб №335 от 25.12.2020г	Капуста квашеная (лон гарнир)	40		0,68	2,00	3,36	34,20	0,01	7,92	0,00	6,16	20,88	20,28	6,40	0,24
таб №555 от 3.06.202г	Напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12	0,01	0,73	0,00	0,00	14,00	8,94	5,58	0,14
Хим состав и калорийность российских продуктов питания таб 6 стр 134 - 2012 Дени -	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 таб 6 стр 134 - 2012 Дени -	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
	Итого:	807	126,80	33,05	31,73	140,03	994,66	0,82	73,81	36,37	14,28	163,67	526,08	163,43	8,80
	Всего:	1357		54,42	55,08	236,98	1640,86	0,93	75,00	121,62	196,23	478,23	676,42	178,92	10,93
СРЕДА															
	Завтрак (старшие)														

Масс-норма Завтраки гранулы (Б) 2

№209 2017г	Яйцо вареное	40	5,08	4,60
№173 2017г	Каша пшеничная молочная вязкая	250	17,00	20,83
№ 57** 2017г	Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02
таб 6 стр 146 2012г	Батон нарезной	60	4,50	1,74
	Итого:	550	23,61	24,09
	Обед (старшие)			
стр 144 таб 6 Демп - 2012	Печенье	20	1,48	1,88
№303 2017г	Суп картофельный с вермишелью	250	9,68	10,33
ттк №294 от 25.12.2018г	Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	11,44	12,17
№303 2017г	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	10,89
ттк № 149 от 23.11.23г	Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144 - 2012 Демп -	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 144 - 2012 Демп -	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
	Итого:	803	126,80	33,02
	Всего:	1353	56,63	57,89

ЧЕТВЕРГ

Завтрак (старшие)

обр Стр 186 таб 9 2012г	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40
№174 2017г	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	220/5	19,30	21,44
ттк №683 от 22.12.2023г	Чай с сахаром, с шиповником	200	0,13	0,02
стр 134 таб 6 Демп - 2012	Батон нарезной	25	1,87	0,72
	Итого:	550	21,70	22,58
	Обед (старшие)			
№688 2017г	Щи из св. капусты с картофелем	250	8,04	8,00
ттк № 758 от 23.11.23г	Тефтели мясные с геркулесом	100	12,84	12,23
№312 2017г	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	6,70	9,04
ттк №623 от 3.03.21г	Свекла отварная (ложками соли гарнир)	30	0,42	1,8
№689 2017г	Сок фруктовый (нектар плодовый)	200	1,00	0,00
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 - 2012 Демп -	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 - 2012 Демп -	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48
	Итого:	833	126,80	33,02
	Всего:	1383	54,72	54,37

ПЯТНИЦА

Завтрак (старшие)

ттк №684.3 от 4.01.24г	Бутерброд с повидлом(30/30)	60	2,37	0,87
№174 2017г	Каша яичневая молочная с маслом сливочным	240/5	9,72	12,97*
№ 082 2017г	Какао с молоком	200	4,08	3,54
стр 134 таб 6 Демп - 2012	Батон нарезной	50	3,75	1,45

C.P. 3

Sawym Grunke

Mug-wash

0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
36,18	381,87	0,18	1,07	37,68	0,01	127,25	170,00	44,23	0,64
8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
30,84	157,20	0,06	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
95,50	646,09	0,26	3,90	137,68	1,28	174,70	290,20	59,23	2,70
5,42	62,14	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70
29,45	203,25	1,13	8,25	0,00	1,42	29,07	67,57	27,27	1,12
27,57	245,14	0,08	0,75	65,16	1,13	26,62	188,30	28,50	2,30
55,67	258,40	0,12	0,00	12,00	0,37	9,17	109,77	72,03	2,43
22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
140,06	968,23	1,48	9,73	77,16	5,51	123,13	489,08	167,86	8,64
235,56	1614,32	1,74	13,63	214,84	6,79	297,83	779,28	227,09	11,34
9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
63,88	343,64	0,09	0,96	14,80	0,30	136,07	150,61	31,61	1,66
8,20	34,02	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
94,73	450,16	0,15	10,99	14,80	0,93	167,71	180,66	45,26	4,41
26,50	211,90	0,05	12,64	5,00	1,90	43,80	42,25	18,15	0,67
28,50	183,50	0,04	0,25	26,66	0,38	18,65	72,18	13,97	0,58
34,67	335,20	0,16	19,20	13,00	0,23	38,20	88,30	28,10	1,06
2,48	27,84	0	1,99	0	0	10,64	12,19	6,21	0,39
20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
140,05	992,94	0,33	38,08	44,66	3,60	142,89	308,42	97,43	7,39
234,78	1443,10	0,48	49,07	59,46	4,53	310,60	489,08	142,69	11,80
34,92	153,60	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
29,87	279,69	0,07	0,67	54,35	0,38	114,06	168,24	25,09	0,60
2,61	58,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,77	124,56	21,34	0,43
25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60

		Итого:	555	21,93	22,12
	Обед (старшие)				
№66-2017г.	Рассольник Ленинградский со сметаной		250,5	7,38	9,48
(18 №9945 от 06.08.2024г.)	Сосиска с томатным соусом , с рисом отварным	50/20/180		12,62	15,31
у тк №856 от 4.01.24г.	Морковь свежая	60		0,78	0,06
№342-2017	Компот из свежих яблок		200		0,16
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 - 2012. День	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 - 2012. День	Хлеб ржаной		20	1,32	0,24
		Итого:	805	126,80	30,78
		Всего:	1360	52,71	53,53
	СУББОТА				
	Завтрак (старшие)				
стр 134 табл 6 День - 2012	Печенье		40	2,96	3,76
№181-2017г.	Каша манная молочная		250	15,53	16,35
№376-2017г.	Чай с сахаром		200	0,07	0,02
табл 6 стр 136-2012г.	Батон нарезной		60	4,50	1,74
		Итого:	550	23,06	21,87
	Обед (старшие)				
№10-2017г.	Суп картофельный		250	7,68	8,33
тк № 594 от 1.09.23г.	Котлета рубленная из куриной грудки		100	10,77	12,92
	Пюре гороховое с маслом сливочным		180/3	7,81	9,26
№ 199-2017г.	Напиток лимонный		200	0,45	0,10
тк №633 от 25.12.23г.	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 - 2012. День	Хлеб ржаной		50	3,30	0,60
		Итого:	803	126,80	31,53
		Всего:	1353	54,59	53,24
		Всего за 6 дней:	8254	325,81	329,87
		В среднем на 1 учащегося:	1376	54,30	54,98

C.O.J

Saiyugunoh
Mega hotel

93,10	653,89	0,22	12,26	78,75	1,43	291,33	336,30	61,93	3,83
30,55	216,80	0,10	8,35	6,21	2,36	34,48	60,24	24,60	0,93
59,57	426,70	0,09	0,69	30,40	0,71	24,82	142,16	27,30	1,64
3,84	19,80	0,03	2,28	0,00	0,24	16,20	30,60	20,40	0,36
10,91	46,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13,67	0,00	0,00	0,90
9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
127,63	906,50	0,27	11,32	36,61	3,81	98,97	276,00	84,50	4,83
220,73	1560,39	0,49	23,58	115,36	5,24	390,30	612,30	146,43	8,66
10,84	124,28	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70
41,20	345,20	0,10	1,46	22,50	0,52	164,21	143,98	25,37	0,56
8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
90,98	658,68	0,23	1,49	22,50	3,39	199,50	227,78	40,27	2,23
32,45	223,25	0,11	8,25	0,00	1,42	29,20	67,57	27,27	1,12
16,65	233,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
41,95	266,40	0,59	0,00	0,00	0,57	112,21	253,89	74,03	0,00
14,03	61,40	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
19,80	99,00	0,04	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
134,72	930,16	0,86	9,32	51,40	5,71	223,94	506,80	149,80	4,94
225,70	1588,84	1,09	10,81	73,90	9,10	423,44	734,58	190,07	7,17
1373,12	9451,45	5,29	195,14	622,87	234,39	2227,18	3931,36	1060,80	61,99
228,85	1575,24	0,88	32,52	103,81	39,06	371,20	655,23	176,80	10,33