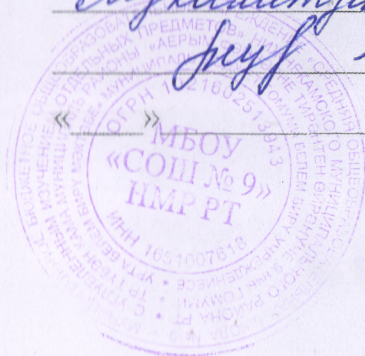


«СОГЛАСОВАНО»

директор
МБОУ «СОШ № 9 г. Н. ПТ»
Мухометово А.И.



2024 г

«СОГЛАСОВАНО»

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

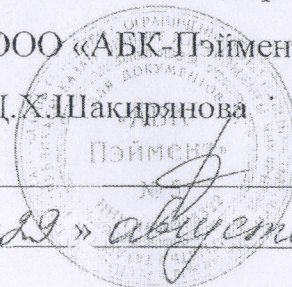


« »

2024 г

«УТВЕРЖДЕНО»

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



«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.

№ Сборник рецептов	1 - ая неделя	Выход	Стоимость,руб.	Белки	Жиры
	Наименование продуктов				
	ПОНЕДЕЛЬНИК				
	Завтрак (старшие)				
стр 134 табл 6. Деш - 2012	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. Деш - 2012	Батон нарезной	75		5,60	2,16
	Итого:	550		21,88	22,17
	Обед (старшие)				
№88 2017г	Шн из св капусты с картофелем, со сметаной	250/5		8,37	11,01
гтк № 757 от 23.11.24г	Котлеты Домашние с гречкой	100		8,90	12,37
№205 2017г	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,60
гтк №523 от 3.03.21г	Свекла отварная (дольками) (слож гарнир)	30		0,42	1,8
гтк № 349 от 23.11.24г	Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 - 2012. Деш -	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 - 2012. Деш -	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36
	Итого:	818	126,80	31,53	33,40
	Всего:	1368		53,41	55,57
	ВТОРНИК				
	Завтрак (старшие)				
об.реп. Стр 186, таб 9/2012г	Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40
№173 2017г	Каша гречневая молочная вязкая	250		16,40	18,50
№ 379 2017г	Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68
стр 134 табл 6. Деш - 2012	Батон нарезной	25		1,87	0,72
	Итого:	575		21,84	22,30
	Обед (старшие)				
№ 96 2017г	Рассольник Ленинградский	250		7,94	7,82
гтк №762 от 24.11.24г	Запеканка картофельная с птицей	250		17,60	21,60
гтк №555 от 3.06.22г	Напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 - 2012. Деш -	Хлеб пшеничный	50		3,80	0,40
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 - 2012. Деш -	Хлеб ржаной	50		3,30	0,60
	Итого:	800	126,80	32,84	30,59
	Всего:	1375		42,27	52,89
	СРЕДА				
	Завтрак (старшие)				
гтк №84 от 1.01.24г	Бутерброд с повидлом(30/30)	60		2,37	0,87
№173 2017г	Каша пшеничная молочная вязкая	250		17,00	20,83
№ 377 2017г	Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02
стр 134 табл 6. Деш - 2012	Батон нарезной	40		2,99	1,15

Паймент"
12 лет и старше) школ г. Нижнекамска

Угл-ды	Ккал	В1	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

мер-новок
Зингунгмале
С.В. З

	Итого:	550	22,49
	Обед (старшие)		
№117 2017г	Суп - лапша домашняя с картофелем	250	6,06
№291 2017г	Плов из куриной грудки(50/200)	250	18,10
ггк№856 от 4.01.24г	Морковь свежая(порцион гарнир)	30	0,39
№388 2017г	Напиток из плодов шиповника	200	0,60
Хим.состав и калорийность русских продуктов питания табл.6 стр 134 - 2012 Деш -	Хлеб пшеничный	20	1,52
Хим.состав и калорийность русских продуктов питания табл.6 стр 134 - 2012 Деш -	Хлеб ржаной	50	3,30
	Итого:	800	126,80
	Всего:	1350	29,97
			52,46

ЧЕТВЕРГ

Завтрак (старшие)

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

Обед (старшие)

стр 134 табл.6 Деш - 2012	Печенье	20	1,48
№82 2017г	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	9,07
ггк №944 от 08.24г	Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100	6,83
№303 2017г	Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	180/3	7,70
ггк№388 от 12.12.23г	Напиток из урюка	200	0,75
Хим.состав и калорийность русских продуктов питания табл.6 стр 134 - 2012 Деш -	Хлеб пшеничный	20	1,52
Хим.состав и калорийность русских продуктов питания табл.6 стр 134 - 2012 Деш -	Хлеб ржаной	30	1,98
	Итого:	803	126,80
	Всего:	1353	29,93
			53,47

ПЯТНИЦА

Завтрак (старшие)

сб.реш. Стр 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 Деш - 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 русских продуктов питания табл.6 стр 134 - 2012 Деш -	Хлеб пшеничный	30	2,28
Хим.состав и калорийность русских продуктов питания табл.6 стр 134 - 2012 Деш -	Хлеб ржаной	40	2,64
	Итого:	800	126,80
			29,94

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

Meg. notax *Trinymyngus* C.B. 3

		Всего:	1350	52,99
	СУББОТА			
	Завтрак (старшие)			
стр 134 таб 1.6, Делит 2012 *	Печенье		40	2,96
№181, 2017г	Каша манная молочная		250	15,53
№ 477, 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
гид №832 от 22.12.2011	Курица запеченная		100	10,70
№403, 2017г	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		180/3	6,52
гид № 349 от 23.11.2011	Напиток из сухофруктов		200	0,70
Хим состав и калорийность российских продуктов питания таб 1.6 стр 134, 2012, Делит *	Хлеб пшеничный		20	1,52
Хим состав и калорийность российских продуктов питания таб 1.6 стр 134, 2012, Делит *	Хлеб ржаной		50	3,30
	Итого:		603	126,80
	Всего:		1153	32,42
				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

непр-работ Заинтересован

ООО "АБК-Праймент"

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

2 - ая неделя															
№ Сборник рецептур	Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак (старшие)															
стр.134 таб.6. Девч. -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
стр.№582от109-23г	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 (рожки) 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
№388-2017г	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. Девч.	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. Девч.	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
№176-2017г	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
стр.№235от 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
стр.№335от 25-12-2020г	Капуста квашеная (слот 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
стр.№555от 3-06-22г	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. Девч.	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. Девч.	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)															

С. В. Ж
Завтрак
Мед-нолар

№209 2017г	Яйцо вареное	40	5,08	4,60
№173 2017г	Каша пшениная молочная вязкая	250	17,00	20,83
№177 2017г	Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02
табл 6 стр 146 2012г	Батон нарезной	60	4,50	1,74
	Итого:	550	23,61	24,09
	Обед (старшие)			
стр 134 табл 6. Дети - 2012	Печенье	20	1,48	1,88
№103 2017г	Суп картофельный с вермишелью	250	9,68	10,33
гтк №294 от 25.12.2018г	Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	11,44	12,17
№103 2017г	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	10,89
гтк № 349 от 23.11.20г	Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10
Хим состав и калорийность руссийских продуктов питания табл 6 стр 134 2012. Дети	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16
Хим состав и калорийность руссийских продуктов питания табл 6 стр 134 2012. Дети	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
	Итого:	803	126,80	33,02
	Всего:	1353	56,63	57,89

ЧЕТВЕРГ

	Завтрак (старшие)			
обрен стр 186 табл 9 2012г	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40
№174 2017г	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	220/5	19,30	21,44
гтк №831 от 22.12.2021г	Чай с сахаром, с шиповником	200	0,13	0,02
стр 134 табл 6. Дети - 2012	Батон нарезной	25	1,87	0,72
	Итого:	550	21,70	22,58
	Обед (старшие)			
№88 2017г	Щи из св.капусты с картофелем	250	8,04	8,00
гтк №758 от 23.11.20г	Тефтели мясные с геркулесом	100	12,84	12,23
№112 2017г	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	6,70	9,04
гтк №523 от 3.03.21г	Свекла отварная (допускается для гарнира)	30	0,42	1,8
№189 2017г	Сок фруктовый (нектар плодовой)	200	1,00	0,00
Хим состав и калорийность руссийских продуктов питания табл 6 стр 134 2012. Дети	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24
Хим состав и калорийность руссийских продуктов питания табл 6 стр 134 2012. Дети	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48
	Итого:	833	126,80	33,02
	Всего:	1383	54,72	54,37

ПЯТНИЦА

	Завтрак (старшие)			
гтк №843 от 01.24г	Бутерброд с повидлом(30/30)	60	2,37	0,87
№174 2017г	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	240/5	9,72	12,97
№182 2017г	Какао с молоком	200	4,08	3,54
стр 134 табл 6. Дети - 2012	Батон нарезной	50	3,75	1,45

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

С.П. З
Зависимость
мел-носы

	Итого:	555	21,93	22,12
Обед (старшие)				
№ 96 2017г	Рассольник Ленинградский со сметаной	250,5	7,38	9,48
тик №94 от 06.08.2012г	Сосиска с томатным соусом, с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31
с.к. №856 от 4.01.24г	Морковь свежая Японский сорт	60	0,78	0,06
№142 2017г	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16
Хим. состав и калорийность русских продуктов питания табл.6 стр.134 - 2012. Девч.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16
Хим. состав и калорийность русских продуктов питания табл.6 стр.134 - 2012. Девч.	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. Девч. - 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
таб.6 стр.136 2012г	Батон нарезной	60	4,50	1,74
	Итого:	550	23,06	21,87
Обед (старшие)				
№103 2017г	Суп картофельный	250	7,68	8,33
тик № 994 от 1.09.23г	Котлета рубленая из куриной грудки	100	10,77	12,92
№ 199 2017г	Пюре гороховое с маслом сливочным	180/3	7,81	9,26
таб. №83 от 25.12.23г	Напиток лимонный	200	0,45	0,10
Хим. состав и калорийность русских продуктов питания табл.6 стр.134 - 2012. Девч.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16
Хим. состав и калорийность русских продуктов питания табл.6 стр.134 - 2012. Девч.	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

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

Улс нутаг Зайвчгүмүлэ С.Д. 2