

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

«Лицей №1» НМР РТ

С.С. Шаймуратова



2025 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарифуллин



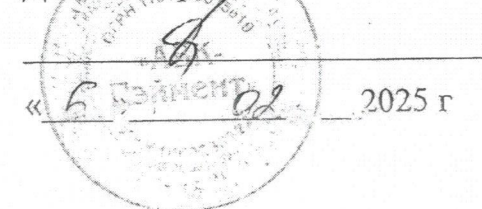
« 7 » 2025 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирянова



« 6 » 2025 г

Примерное цикличное двухнедельное меню для организации двухразового питания для учащихся старших классов (12 лет и старше) в образовательных учреждениях г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ.

ООО "АБК-Пэймент"

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

I - ая неделя		Выход	Стоимость, руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
№ Сборник рецептов	Наименование продуктов														
	ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Завтрак (старшие)														
		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
стр 134 табл 6 Дени + 2012	Печенье	230/5		9,18	11,63	19,30	179,26	0,09	0,81	38,01	0,13	113,11	132,87	24,96	0,54
№175/2017г.	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	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
№176/2017г.	Чай с сахаром	75		5,60	2,16	35,36	195,52	0,08	0,00	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
стр 134 табл 6 Дени + 2012	Батон нарезной														
	Итого:	550		17,81	17,57	73,50	531,06	0,23	0,84	38,01	3,25	151,18	226,18	41,76	2,39
	Обед (старшие)														
№88/2017г.	ПЦи из св.капусты с картофелем, со сметаной	250/5		8,37	12,81	8,08	191,43	0,06	15,72	6,21	2,36	54,48	52,55	22,57	0,83
тк № 757 от 23.11.23г	Котлеты Домашние с гречкой	100		8,90	12,37	37,67	275,55	0,06	1,98	15,90	1,56	18,66	145,20	18,70	1,98
№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
тк № 349 от 23.11.23г	Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90	0,02	0,75	0,00	0,10	2,40	17,90	1,90	0,33
Химический и калорийность российских продуктов питания табл 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
Химический и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дени +	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	808	131,90	32,53	33,60	131,73	951,52	0,27	18,43	34,11	6,10	129,77	346,19	107,07	6,73
	Всего:	1358		50,34	51,17	205,23	1482,58	0,50	19,27	72,12	9,35	280,95	572,37	148,83	9,12
	ВТОРНИК														
	Завтрак (старшие)														
тк № 965 от 15.11.24г	Бутерброд с повидлом (30/20)	50		7,05	2,30	16,80	209,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
№173/2017г.	Каша гречневая молочная вязкая	250		7,40	11,98	44,27	258,07	0,06	0,96	14,80	0,13	128,27	154,44	36,46	0,58
№ 379/2017г.	Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
стр 134 табл 6 Дени + 2012	Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Итого:	550		21,37	21,85	96,75	658,17	0,20	2,37	86,30	1,43	420,75	387,94	69,41	1,76
	Обед (старшие)														
№ 962/2017г.	Рассольник Ленинградский	250		7,94	7,82	13,56	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
тк №130 от 25.12.2018г	Биточки куриные Солнышко	100		6,67	12,81	14,30	203,80	0,02	15,84	34,72	0,10	60,36	173,80	36,77	2,07
№ 303/2017г.	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3		7,70	7,27	36,59	247,00	0,10	0,00	12,00	0,83	19,49	122,04	25,92	2,04
тк №555 от 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
Химический и калорийность российских продуктов питания табл 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
Химический и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дени +	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	803	131,90	27,43	28,72	114,87	775,87	0,28	24,95	46,72	4,17	140,60	441,01	115,45	7,07
	Всего:	1353		42,27	50,57	211,62	1434,04	0,48	27,32	133,02	5,60	561,35	828,95	184,86	8,83
	СРЕДА														
	Завтрак (старшие)														
об рел. 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
№173/2017г.	Каша пшеничная молочная вязкая	200		13,60	16,67	30,55	305,50	0,14	0,86	30,15	0,11	101,80	136,00	35,39	0,64
№ 377 / 2015	Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34

стр 134 табл 6. Даты + 2012		Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
		Итого:	550	17,88	18,54	74,25	517,52	0,23	13,69	30,15	1,17	141,35	183,90	53,29	3,78	
№113/2017г		Обед (старшие)	250	5,06	6,03	25,22	115,50	0,05	0,50	12,50	2,57	28,55	38,50	10,67	0,65	
№291/2017г		Суп - лапша домашняя с картофелем	250	19,57	22,45	60,06	521,12	0,18	6,85	17,10	0,50	28,10	181,00	55,90	1,80	
№310/2016		Плов из куриной грудки(50/200)	250	0,81	2,15	4,36	40,14	0,02	1,40	0,00	4,44	27,27	16,74	5,43	0,23	
№388/2017г		Горошек консервированный(доп.гарнир)	30	0,60	0,10	20,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37	
		Напиток из плодов шиповника	200													
Хлебобулочные и кондитерские российских производителей табл 6 стр 134 , 2012. Даты +		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	
Хлебобулочные и кондитерские российских производителей табл 6 стр 134 , 2012. Даты +		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56	
		Итого:	800	131,90	30,96	31,45	140,44	950,06	0,31	9,85	29,60	8,40	117,22	332,06	98,36	4,94
		Всего:	1350	48,84	49,99	214,69	1467,58	0,54	23,54	59,75	9,57	258,57	515,96	151,65	8,72	

		ПЯТНИЦА														
		Завтрак (старшие)														
сб раз. 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		
		200	18,14	20,64	55,01	454,40	0,10	1,37	145,60	1,25	240,00	342,59	41,33	1,47		
№223/2017г.	Запеканка из творога с повидлом (160/40)	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		
№376/2017г.	Чай с сахаром	200	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60		
стр 134 табл 6 Дети + 2012	Батон нарезной	50														
	Итого:	550	22,36	22,51	98,51	664,40	0,19	11,40	145,60	2,30	276,39	388,89	58,23	4,52		
		Обед (старшие)														
№102/2017г.	Суп картофельный с горохом	250	5,43	8,52	39,91	273,25	0,23	4,66	0,00	2,42	42,65	88,10	35,57	2,05		
треб №66 от 15.11.2024г	Сосиска с томатным соусом , с кашей гречневой	50/20/180	13,62	17,31	39,57	326,70	0,09	0,69	30,40	0,71	24,82	142,16	27,30	1,64		
		200	0,16	0,16	10,91	46,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13,67	0,00	0,00	0,90		
№342/2017г.	Компот из свежих яблок	200														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дети +	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,39	24,50	117,03	0,05	0,00	0,00	0,54	9,96	32,37	6,97	0,54		
		50														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дети +	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,04	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95		
		Итого:	800	131,90	26,31	26,98	120,09	852,58	0,40	5,35	30,40	4,37	105,60	337,63	93,34	7,08
		Всего:	1350		48,67	49,49	218,60	1516,98	0,59	16,75	176,00	6,67	381,99	726,52	151,57	11,60

СУББОТА

Завтрак (старшие)

стр 134 табл 6 Лист + 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
№181/2017г	Каша манная молочная	250		8,53	11,32	29,56	204,32	0,10	1,46	22,50	0,52	164,21	143,98	25,37	0,56
№378/2017г	Чай с молоками сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
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		17,51	18,17	80,16	538,87	0,27	2,79	32,50	3,39	315,21	317,78	54,27	2,39
	Обед (старшие)														
№103/2017г	Суп картофельный с вермишелью	250		11,61	12,39	35,34	243,25	1,13	8,25	0,00	1,42	29,07	67,57	27,27	1,12
таб 6 стр 24 11.23г	Залеканка картофельная с птицей	250		17,40	20,10	39,68	425,3	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
таб 6 стр 23.11.23г	Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
Хозяйства и индивидуальные российские производители табл 6 стр 134 , 2012 Лист +	Хлеб пшеничный	50		3,80	0,39	24,50	117,03	0,05	0,00	0,00	0,54	9,96	32,37	6,97	0,54
Хозяйства и индивидуальные российские производители табл 6 стр 134 , 2012 Лист +	Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,80	99,00	0,04	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	800	131,90	28,31	28,18	120,08	851,18	1,55	15,12	0,00	7,35	139,04	560,50	90,20	5,61
	Всего:	1350		45,82	46,35	200,24	1390,05	1,82	17,91	32,50	10,74	454,25	878,28	144,47	8,00
	Всего за 6 дней:	8111		287,73	302,07	1269,54	8842,88	4,42	126,39	572,40	235,64	2409,26	4046,73	924,12	54,28
	В среднем на 1 учащегося:	1352		47,96	50,35	211,59	1473,81	0,74	21,07	95,40	39,27	401,54	674,46	154,02	9,05

ООО "АБК-Примент"

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

		Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2 - ая неделя															
Наименование продуктов															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак (старшие)															
№ Сборная раздаточная	Крекер	35		3,15	6,30	16,56	157,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
таб 6 стр 134/Дополнение 2012		240/3		9,40	10,20	19,10	180,30	0,17	17,9+8	14,80	0,67	144,37	218,30	44,33	2,32
№173/2017г.	Каши пшеничная молочная с маслом сливочным	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
№ 374/2017г.	Чай с сахаром , с яблоком	75		5,60	2,16	35,36	195,52	0,08	0,00	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
стр 134 таб 6. Доля +, 2012	Батон нарезной	553		18,26	18,72	79,99	570,00	0,26	1,02	14,80	1,94	171,44	270,94	56,52	3,75
Итого:															
Обед (старшие)															
№ 12/2017г.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5		1,95	13,29	11,10	144,68	0,05	10,64	6,21	2,41	54,95	58,12	26,55	1,23
таб 6 стр 134/Дополнение 2012	Биточки рыбные с молочным соусом	90/20		10,68	13,98	30,95	290,2	0,05	0,29	4,00	0,00	39,03	147,33	24,13	1,30
№20/2017г.	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
№189/2017г.	Сок фруктовый (нектар плодовой)	200		1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хим состав и калорийность российских продуктов питания таб 6 стр 134 , 2012. Доля +	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. Доля +	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:		808	131,90	27,53	28,98	120,64	851,52	0,27	14,93	22,89	9,07	129,42	329,45	112,32	8,16
Всего:		1361		45,79	47,70	200,63	1421,52	0,52	15,95	37,69	11,01	300,86	600,39	168,84	11,91
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.	Каши геркулесовая молочная вязкая	250		10,74	14,10	28,22	270,00	0,02	1,16	45,25	180,49	283,87	86,04	2,09	0,81
№178/2017г.	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 134/Дополнение 2012	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		17,67	19,32	80,05	565,20	0,11	1,19	85,25	181,95	314,56	150,34	15,49	2,13
Обед (старшие)															
№96/2017г.	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		7,38	9,48	30,55	216,80	0,10	8,35	6,21	2,36	34,48	60,24	24,60	0,93
таб 6 стр 134/Дополнение 2012	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 6 стр 134/Дополнение 2012	Капуста квашеная (зам. 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 6 стр 134/Дополнение 2012	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. Доля +	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. Доля +	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:		805	131,90	32,78	31,26	140,57	990,94	0,61	82,16	42,58	13,04	156,53	442,62	156,83	7,01
Всего:		1355		50,45	50,58	220,62	1556,14	0,71	83,35	127,83	194,99	471,09	592,96	172,32	9,14

СРЕДА													
Завтрак (старшие)	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
Фрукты (яблоки)	200	13,60	16,67	30,55	305,50	0,14	0,86	30,15	0,11	101,80	136,00	35,39	0,64
№173/2017г. Каша пшеничная молочная вязкая	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
№377/2017г. Чай с сахаром и лимоном	50	3,76	1,74	30,84	132,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	32,00	6,00	0,60
стр.134 табл.6. Дети - 2012г. Батон нарезной	550	17,89	18,83	79,39	518,52	0,23	13,69	30,15	0,32	141,85	183,40	52,79	3,78
Итого:													
Обед (старшие)	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
Суп гороховый с гречками	100	12,44	12,17	27,57	295,14	0,08	0,75	65,16	1,13	26,62	188,30	28,50	2,30
Котлеты Здоровье из куриных грудок	180/3	5,52	8,19	24,67	194,40	0,14	0,00	12,00	0,44	10,85	131,54	86,44	2,91
№192/2017г. Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	0,70	0,10	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
№303/2017г. Напиток из сухофруктов	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
стр.14, табл.6. Дети - 2012г. Хлеб пшеничный	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
Хлеб ржаной	30												
Итого:	800	131,90	31,97	31,01	138,92	0,63	1,48	77,16	6,02	126,36	551,48	181,90	10,13
Всего:	1350		49,86	49,84	218,31	0,86	15,17	107,31	6,34	268,21	734,88	234,69	13,91

ЧЕТВЕРГ													
Завтрак (старшие)	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
стр.134 табл.6. Дети - 2012г. Печенье	250	10,93	12,80	23,76	241,20	0,11	1,20	18,50	0,37	170,08	188,26	39,51	2,07
№174/2017г. Каша кукурузная молочная	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
№376/2017г. Чай с сахаром	65	4,87	1,88	33,41	170,30	0,08	0,00	0,00	1,11	12,35	42,25	8,45	0,78
стр.134 табл.6. Дети - 2012г. Батон нарезной	555	18,83	18,46	76,01	567,78	0,25	1,23	18,50	3,33	206,32	275,31	55,06	3,80
Итого:													
Обед (старшие)	250	5,53	8,59	28,53	174,50	0,06	15,41	6,09	2,31	53,41	51,52	22,13	0,81
№48/2017г. Щи из св.капусты с картофелем	100	12,84	12,23	28,50	177,32	0,04	0,27	29,62	0,42	20,72	80,20	15,52	0,64
стр.14, табл.6. Дети - 2012г. Тефтели мясные с геркулесом	180/5	9,66	9,05	33,38	255,14	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№303/2017г. Макаaronные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	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
№388/2017г. Напиток из плодов шиповника	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
Хлеб пшеничный	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,03	0,00	0,00	0,49	10,15	52,50	16,45	1,37
Хлеб ржаной	800	131,90	33,02	30,63	139,23	0,23	16,78	47,71	4,74	112,53	265,54	87,00	4,85
Итого:	1355		51,85	49,09	215,24	0,48	18,01	66,21	8,07	318,85	540,85	142,06	8,65

ПЯТНИЦА															
Завтрак (старшие)															
аб. рас. 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
№174/2017г.	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/3		9,72	12,97	29,87	279,69	0,07	0,67	54,35	0,38	114,06	168,24	25,09	0,60
№382/2017г.	Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,77	124,56	21,34	0,43
стр.134 таб.6 Дзем "2012г.	Батон нарезной	50		3,76	1,74	30,84	132,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	32,00	6,00	0,60
	Итого:	553		17,96	18,65	73,12	517,29	0,21	12,26	78,75	0,58	291,83	335,80	61,43	3,83
Обед (старшие)															
№101/2017г.	Суп картофельный с крупой перловой	250		11,20	5,33	29,70	269,25	0,11	8,25	0,00	1,42	29,20	67,57	27,27	1,12
тк. №444 от 3.03.21г.	Гуляш из куриной грудки(50/50)	100		8,64	12,83	13,40	209,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14
№312/2017г.	Пюре картофельное	180		3,68	5,76	44,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,25	45,09	104,81	33,30	0,00
тк. №423 от 3.03.21г.	Свекла отварная (соль, масло) (поп. гарнир)	50		0,7	3	4,13	46,4	0	3,31	0	0	17,73	20,31	10,35	0,65
№43/2017	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13,67	0,00	0,00	0,50
Хим. состав и калорийность расчетное количество продуктов питания таб.6 стр.134 - 2012 Дзем *	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:	800	131,90	25,70	27,32	110,59	775,94	0,39	37,32	28,40	5,15	128,66	345,44	98,59	4,59
	Всего:	1353		43,66	45,97	183,71	1293,23	0,60	49,58	107,15	5,73	420,49	681,24	160,02	8,42
СУББОТА															
Завтрак (старшие)															
стр.134 таб.6 Дзем "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
№181/2017г.	Каша манная молочная	250		8,53	11,32	29,56	204,32	0,10	1,46	22,50	0,52	164,21	143,98	25,37	0,56
№378/2017г.	Чай с молоками сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
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		17,51	18,17	80,16	538,87	0,27	2,79	32,50	3,39	315,21	317,78	54,27	2,39
Обед (старшие)															
№101/2017г.	Суп картофельный с гречневой крупой	250		7,68	8,33	32,45	223,25	0,11	8,25	0,00	1,42	29,20	67,57	27,27	1,12
тк. №394 от 1.09.22г.	Котлета рубленая из куриной грудки	100		10,77	12,92	16,65	233,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№199/2017г.	Пюре гороховое с маслом сливочным	180/3		7,81	9,26	41,95	266,40	0,59	0,00	0,00	0,57	112,21	253,89	74,03	0,00
№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
Хим. состав и калорийность расчетное количество продуктов питания таб.6 стр.134 - 2012 Дзем *	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 расчетное количество продуктов питания таб.6 стр.134 - 2012 Дзем *	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	803	131,90	31,25	31,25	129,65	904,46	0,86	9,32	51,40	5,68	223,04	498,30	146,50	4,66
	Всего:	1353		48,76	49,42	209,81	1443,33	1,13	12,11	83,90	9,07	538,25	816,08	200,77	7,05
Всего за 6 дней:															
В среднем на 1 учащегося:															
		8127		290,37	292,60	1248,32	8697,84	4,30	194,17	530,09	235,21	2317,75	3966,40	1078,70	59,08
		1355		48,40	48,77	208,05	1449,64	0,72	32,36	88,35	39,20	386,29	661,07	179,78	9,85