

«СОГЛАСОВАНО»

*Директор*  
*срочный отпуск №15*  
*А.Г. Рашинов*  
*А.Г.*

«01» 10 2025 г

«СОГЛАСОВАНО»

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

« » 2025 г

«УТВЕРЖДЕНО»

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

« » 2025 г

Примерное цикличное двухнедельное меню для организации двухразового питания для учащихся начальных классов (7 - 11 лет) в образовательных учреждениях г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

## 1 - ая неделя

Наименование продуктов  
ПОМЕЛАНЬНИК

# ПОНЕДЕЛЬНИК

## Завтрак (младшие)

|                                                        |                                                        |         |        |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |      |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------|--------|-------|--------|---------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| №12017г.                                               | 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 |
| №172017г.                                              | Каша рисовая молочная с маслом сливочным               | 180/5   | 9,24   | 9,16  | 28,23  | 218,12  | 0,07 | 0,64  | 29,93 | 0,10  | 89,05  | 104,60 | 24,96  | 0,54 |
| №3792017г.                                             | Чай с молоком и сахаром                                | 200     | 1,52   | 1,35  | 8,92   | 53,07   | 0,00 | 0,03  | 0,00  | 0,00  | 10,89  | 2,80   | 1,40   | 0,25 |
| стр 134 таб 6, Дем + 2012                              | Батон нарезной                                         | 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 |
|                                                        | Итого:                                                 | 500     | 18,72  | 20,16 | 87,40  | 602,71  | 0,18 | 0,67  | 69,93 | 1,81  | 122,52 | 178,41 | 40,26  | 2,04 |
| №822017г.                                              | Обед (младшие)                                         | 200/5   | 6,57   | 8,69  | 16,03  | 293,10  | 0,05 | 10,68 | 0,00  | 2,40  | 49,73  | 54,60  | 26,13  | 1,23 |
| №2192017г.                                             | Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной      | 100     | 9,32   | 6,06  | 5,98   | 95      | 0,32 | 6,14  | 0     | 4,59  | 53,03  | 362,12 | 15     | 1,30 |
| №3122017г.                                             | Сосиски отварные                                       | 180/3   | 5,90   | 10,71 | 34,90  | 203,00  | 0,14 | 18,16 | 12,00 | 0,21  | 37,70  | 87,50  | 27,75  | 1,02 |
| таб 6 стр 135 от 25.12.2020г.                          | Пюре картофельное с маслом сливочным                   | 50      | 0,84   | 2,50  | 4,20   | 42,84   | 0,01 | 7,42  | 0,00  | 5,77  | 19,58  | 12,70  | 6,00   | 0,23 |
| тк № 349 от 23.11.23г.                                 | Капуста квашеная (оплачено)                            | 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 |
| таб 6 стр 134, 2012 Дем +                              | Напиток из сухофруктов                                 | 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 |
| Хлеб пшеничный                                         | Хлеб пшеничный                                         |         |        |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |      |
| Хлеб ржаной                                            | Хлеб ржаной                                            | 45      | 2,97   | 0,54  | 17,82  | 89,10   | 0,07 | 0,00  | 0,00  | 0,63  | 13,18  | 67,50  | 1,88   | 1,75 |
| Итого:                                                 | Итого:                                                 | 803     | 136,02 | 28,76 | 110,80 | 862,94  | 0,64 | 43,13 | 12,00 | 13,92 | 209,70 | 620,86 | 97,02  | 6,45 |
| Всего:                                                 | Всего:                                                 | 1303    | 46,54  | 48,92 | 198,20 | 1465,65 | 0,82 | 43,80 | 81,93 | 15,73 | 332,22 | 799,27 | 137,28 | 8,49 |
| ВТОРНИК                                                |                                                        |         |        |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |      |
| Завтрак (младшие)                                      | Завтрак (младшие)                                      | 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)                                        | Фрукты (яблоки)                                        | 150/5   | 11,47  | 14,42 | 36,78  | 356,10  | 0,06 | 0,96  | 14,80 | 0,13  | 128,27 | 154,44 | 36,46  | 0,58 |
| Каша гречневая                                         | Каша гречневая молочная (вязкая) с маслом сливочным    | 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 |
| Кофейный напиток с молоком                             | Кофейный напиток с молоком                             | 45      | 3,37   | 1,30  | 23,13  | 117,90  | 0,05 | 0,00  | 0,00  | 0,76  | 8,55   | 29,25  | 5,85   | 0,54 |
| Батон нарезной                                         | Батон нарезной                                         | 500     | 18,41  | 18,80 | 79,69  | 581,10  | 0,18 | 12,26 | 34,80 | 1,09  | 278,60 | 284,69 | 65,31  | 3,45 |
| Итого:                                                 | Итого:                                                 | 200/10  | 11,90  | 16,52 | 23,56  | 299,25  | 0,08 | 6,72  | 5,00  | 1,90  | 27,72  | 48,43  | 19,79  | 0,75 |
| Обед (младшие)                                         | Обед (младшие)                                         | 75/25   | 5,58   | 6,28  | 20,95  | 160,20  | 0,06 | 1,79  | 14,38 | 1,41  | 16,80  | 130,71 | 16,90  | 1,79 |
| Рассольник Ленинградский со сметаной                   | Рассольник Ленинградский со сметаной                   | 150/3   | 5,68   | 2,88  | 31,96  | 176,10  | 0,06 | 0,00  | 12,00 | 0,80  | 11,91  | 38,07  | 8,62   | 0,86 |
| Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным | Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным | 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 |
| Напиток из яблок и изюма                               | Напиток из яблок и изюма                               | 40      | 2,64   | 0,48  | 15,84  | 79,20   | 0,07 | 0,00  | 0,00  | 0,56  | 11,72  | 60,00  | 18,80  | 1,56 |
| Хлеб ржаной                                            | Хлеб ржаной                                            | 703     | 26,00  | 26,26 | 112,13 | 782,87  | 0,27 | 9,24  | 31,38 | 4,67  | 82,15  | 286,15 | 69,69  | 5,10 |
| Итого:                                                 | Итого:                                                 | 1203    | 42,27  | 45,06 | 191,82 | 1363,97 | 0,45 | 21,50 | 66,18 | 5,76  | 360,75 | 570,84 | 135,00 | 8,55 |
| Всего:                                                 | Всего:                                                 |         |        |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |      |
| СРЕДА                                                  |                                                        |         |        |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |      |
| Завтрак (младшие)                                      | Завтрак (младшие)                                      | 60      | 2,37   | 0,87  | 34,92  | 153,60  | 0,03 | 10,00 | 0,00  | 0,20  | 16,00  | 11,00  | 9,00   | 2,20 |
| Бутерброд с повидлом(30/30)                            | Бутерброд с повидлом(30/30)                            | 200     | 13,60  | 17,67 | 23,55  | 305,50  | 0,11 | 0,67  | 22,37 | 0,09  | 78,92  | 105,42 | 27,43  | 0,50 |
| Каша пшенная молочная                                  | Каша пшенная молочная                                  | 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 |
| Чай с сахаром и лимоном                                | Чай с сахаром и лимоном                                | 40      | 2,99   | 1,15  | 20,56  | 104,80  | 0,05 | 0,00  | 0,00  | 0,76  | 8,55   | 29,25  | 5,85   | 0,54 |
| Батон нарезной                                         | Батон нарезной                                         | 500     | 19,09  | 19,71 | 87,23  | 597,92  | 0,19 | 13,50 | 22,37 | 1,06  | 117,52 | 150,07 | 44,68  | 3,58 |
| Итого:                                                 | Итого:                                                 | 200     | 8,35   | 9,83  | 25,30  | 192,40  | 0,04 | 0,40  | 10,00 | 2,06  | 22,84  | 30,80  | 8,54   | 0,52 |
| Обед (младшие)                                         | Обед (младшие)                                         |         |        |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |      |
| Суп - лапша домашняя с картофелем                      | Суп - лапша домашняя с картофелем                      |         |        |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |      |

|                                                                                                |                                                      |        |        |        |        |         |      |        |        |        |         |         |        |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|---------|------|--------|--------|--------|---------|---------|--------|-------|
| тыл № 758 от 23.11.2012г.                                                                      | Тейфтели мясные с геркулесом                         | 90     | 6,30   | 11,91  | 14,86  | 169,59  | 0,04 | 0,25   | 26,66  | 0,38   | 18,65   | 12,18   | 13,91  | 0,28  |
| №3032017г.                                                                                     | Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным           | 150/3  | 6,70   | 4,38   | 35,99  | 227,00  | 0,01 | 9,90   | 0,00   | 7,70   | 26,12   | 16,90   | 8,00   | 0,33  |
| №3182017г.                                                                                     | 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<br>рос. пищевых продуктов питания<br>табл. 6 стр. 131, 2012. Дека + | 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<br>рос. пищевых продуктов питания<br>табл. 6 стр. 134, 2012. Дека + | 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  |
| №3202017г.                                                                                     | <b>Итого:</b>                                        | 703    | 26,21  | 26,82  | 122,99 | 842,49  | 0,17 | 11,65  | 36,66  | 10,89  | 98,10   | 200,70  | 52,17  | 3,30  |
| №1732017г.                                                                                     | <b>Всего:</b>                                        | 1203   | 45,30  | 46,53  | 210,22 | 1440,41 | 0,36 | 25,15  | 59,03  | 11,95  | 215,62  | 350,77  | 96,85  | 6,88  |
| №3822017г.                                                                                     | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                       |        |        |        |        |         |      |        |        |        |         |         |        |       |
| стр. 134 табл. 6 Дека + 2012                                                                   | <b>Завтрак (младшие)</b>                             |        |        |        |        |         |      |        |        |        |         |         |        |       |
| №1732017г.                                                                                     | Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)       | 50     | 6,27   | 7,86   | 14,83  | 155,00  | 0,04 | 0,11   | 51,50  | 0,45   | 157,20  | 111,00  | 12,45  | 0,45  |
| №3822017г.                                                                                     | Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным | 180/5  | 4,99   | 7,40   | 28,81  | 206,30  | 0,16 | 0,86   | 33,52  | 133,70 | 210,28  | 63,74   | 1,55   | 0,60  |
| стр. 134 табл. 6 Дека + 2012                                                                   | 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  |
| №3822017г.                                                                                     | Батон нарезной                                       | 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 Дека + 2012                                                                   | <b>Итого:</b>                                        | 500    | 20,21  | 20,68  | 79,66  | 590,20  | 0,34 | 2,56   | 109,42 | 135,26 | 531,60  | 341,55  | 43,79  | 2,26  |
| №1822017г.                                                                                     | <b>Обед (младшие)</b>                                |        |        |        |        |         |      |        |        |        |         |         |        |       |
| №2912017г.                                                                                     | Щи из св. капусты с картофелем, со сметаной          | 200/10 | 7,94   | 8,91   | 21,94  | 245,90  | 0,05 | 12,64  | 5,00   | 1,90   | 43,80   | 42,25   | 18,15  | 0,67  |
| тыл №456 от 4.01.2012г.                                                                        | Плов из куриной грудки(50/150)                       | 200    | 15,42  | 18,96  | 49,93  | 418,50  | 0,16 | 6,76   | 16,95  | 0,39   | 27,21   | 172,00  | 55,61  | 1,63  |
| тыл №388 от 12.12.2012г.                                                                       | Морковь свежая(порезан. тернур)                      | 50     | 0,88   | 0,05   | 3,84   | 19,80   | 0,02 | 1,52   | 0,00   | 0,16   | 10,80   | 20,40   | 13,60  | 0,24  |
| Хим. состав и калорийность<br>рос. пищевых продуктов питания<br>табл. 6 стр. 134, 2012. Дека + | Напиток из урюка                                     | 200    | 0,75   | 0,06   | 15,95  | 68,52   | 0,02 | 0,60   | 0,00   | 0,83   | 33,22   | 22,80   | 18,16  | 0,48  |
| №3822017г.                                                                                     | Хлеб ржаной                                          | 50     | 3,30   | 0,60   | 19,80  | 36,64   | 0,08 | 0,00   | 0,00   | 0,70   | 14,65   | 75,00   | 23,50  | 1,95  |
| об. рен. стр. 186, табл. 9/2012г.                                                              | <b>Итого:</b>                                        | 710    | 28,29  | 28,59  | 111,46 | 789,36  | 0,33 | 21,52  | 21,95  | 3,98   | 129,68  | 332,45  | 129,02 | 4,97  |
| тыл № 761 от 23.11.2012г.                                                                      | <b>Всего:</b>                                        | 1210   | 48,50  | 49,27  | 191,12 | 1379,56 | 0,67 | 24,08  | 131,37 | 139,24 | 661,28  | 674,00  | 172,81 | 7,23  |
| №3762017г.                                                                                     | <b>ПЯТНИЦА</b>                                       |        |        |        |        |         |      |        |        |        |         |         |        |       |
| стр. 134 табл. 6 Дека + 2012                                                                   | <b>Завтрак (младшие)</b>                             |        |        |        |        |         |      |        |        |        |         |         |        |       |
| №3762017г.                                                                                     | 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  |
| стр. 134 табл. 6 Дека + 2012                                                                   | Сырники из творога со стухенным молоком              | 120/30 | 15,55  | 18,35  | 40,33  | 398,93  | 2,27 | 55,55  | 78,88  | 5,67   | 428,93  | 442,84  | 51,83  | 1,30  |
| №3762017г.                                                                                     | 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  |
| стр. 134 табл. 6 Дека + 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  |
| №3762017г.                                                                                     | <b>Итого:</b>                                        | 500    | 19,77  | 20,22  | 83,83  | 608,93  | 2,36 | 65,58  | 78,88  | 6,72   | 465,32  | 489,14  | 68,73  | 4,35  |
| №1022017г.                                                                                     | <b>Обед (младшие)</b>                                |        |        |        |        |         |      |        |        |        |         |         |        |       |
| тыл №62 от 05.02.2012г.                                                                        | Суп картофельный с горохом                           | 250    | 10,43  | 8,02   | 52,53  | 328,25  | 0,23 | 5,82   | 0,00   | 2,42   | 42,67   | 88,10   | 35,57  | 2,05  |
| №3422017г.                                                                                     | Овощи тушеные с мясом 50/150                         | 200    | 12,61  | 19,53  | 37,88  | 361,45  | 0,04 | 0,68   | 30,10  | 0,50   | 30,32   | 79,00   | 16,19  | 0,70  |
| табл. 6 стр. 134, 2012. Дека +                                                                 | 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   | 0,90  |
| Хим. состав и калорийность<br>рос. пищевых продуктов питания<br>табл. 6 стр. 134, 2012. Дека + | 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  |
| №3422017г.                                                                                     | 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  |
| №3422017г.                                                                                     | <b>Итого:</b>                                        | 700    | 26,70  | 28,23  | 123,04 | 842,70  | 0,34 | 6,50   | 30,10  | 3,56   | 99,45   | 225,10  | 68,66  | 5,04  |
| стр. 134 табл. 6 Дека + 2012                                                                   | <b>Всего:</b>                                        | 1200   | 46,47  | 48,45  | 206,87 | 1451,63 | 2,70 | 72,08  | 108,98 | 10,28  | 564,77  | 714,24  | 137,39 | 9,39  |
| №3422017г.                                                                                     | <b>Всего за 5 дней:</b>                              | 6119   | 229,08 | 238,23 | 998,23 | 7101,22 | 5,00 | 186,61 | 447,49 | 182,96 | 2134,64 | 3109,12 | 679,33 | 40,54 |
| стр. 134 табл. 6 Дека + 2012                                                                   | <b>В среднем на 1 учащегося:</b>                     | 1224   | 45,82  | 47,65  | 199,65 | 1420,24 | 1,00 | 37,32  | 89,50  | 36,59  | 426,93  | 621,82  | 135,87 | 8,11  |

| 2 - ая неделя                                          | Выход       | Стоимость     | Белки        | Жиры         | Угле-<br>воды | Кал            | В1          | С            | А             | Е              | Ca            | P             | Mg            | Fe           |
|--------------------------------------------------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>Наименование продуктов:<br/>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>         |             |               |              |              |               |                |             |              |               |                |               |               |               |              |
| <b>Завтрак (младшие)</b>                               |             |               |              |              |               |                |             |              |               |                |               |               |               |              |
| Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)         | 50          |               | 6,27         | 7,86         | 14,83         | 155,00         | 0,04        | 0,11         | 51,50         | 0,45           | 157,20        | 111,00        | 12,45         | 0,45         |
| Каша пшеничная молочная                                | 200         |               | 10,06        | 10,86        | 35,49         | 280,46         | 0,14        | 0,96         | 14,80         | 0,67           | 144,37        | 218,30        | 44,33         | 2,32         |
| 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         |
| 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         |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>500</b>  |               | <b>20,19</b> | <b>20,23</b> | <b>84,99</b>  | <b>603,14</b>  | <b>0,25</b> | <b>2,09</b>  | <b>66,30</b>  | <b>1,97</b>    | <b>323,96</b> | <b>365,93</b> | <b>65,77</b>  | <b>3,90</b>  |
| <b>Обед (младшие)</b>                                  |             |               |              |              |               |                |             |              |               |                |               |               |               |              |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной      | 200/5       |               | 9,57         | 13,69        | 22,93         | 233,10         | 0,05        | 10,68        | 0,00          | 2,40           | 49,73         | 54,60         | 26,13         | 1,23         |
| Котлеты "Нежные" из куриных грудок                     | 90          |               | 6,30         | 9,63         | 21,79         | 199,80         | 0,20        | 0,41         | 43,01         | 1,65           | 33,88         | 177,84        | 45,06         | 1,64         |
| Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным | 150/3       |               | 5,68         | 2,88         | 31,96         | 176,10         | 0,06        | 0,00         | 12,00         | 0,80           | 11,91         | 38,07         | 8,62          | 0,86         |
| 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         |
| 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         |
| Хлеб ржаной                                            | 40          |               | 2,64         | 0,48         | 15,84         | 79,20          | 0,06        | 0,00         | 0,00          | 0,56           | 11,72         | 60,00         | 18,80         | 1,56         |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>708</b>  | <b>136,02</b> | <b>26,31</b> | <b>26,94</b> | <b>122,56</b> | <b>858,80</b>  | <b>0,39</b> | <b>12,19</b> | <b>55,01</b>  | <b>5,63</b>    | <b>126,94</b> | <b>359,83</b> | <b>104,77</b> | <b>5,88</b>  |
| <b>Вторник</b>                                         | <b>1208</b> |               | <b>46,50</b> | <b>47,17</b> | <b>207,55</b> | <b>1461,94</b> | <b>0,64</b> | <b>14,28</b> | <b>121,31</b> | <b>7,60</b>    | <b>450,90</b> | <b>725,76</b> | <b>170,54</b> | <b>9,78</b>  |
| <b>Завтрак (младшие)</b>                               |             |               |              |              |               |                |             |              |               |                |               |               |               |              |
| Булочка сдобная                                        | 50          |               | 7,05         | 9,30         | 16,80         | 209,00         | 0,04        | 0,11         | 51,50         | 0,45           | 157,20        | 111,00        | 12,45         | 0,45         |
| Каша геркулесовая молочная вязкая                      | 200         |               | 7,79         | 8,46         | 31,91         | 216,30         | 0,16        | 0,86         | 33,52         | 1,33,70        | 210,28        | 63,74         | 1,55          | 0,60         |
| Чай с молоком и сахаром                                | 200         |               | 1,52         | 1,35         | 8,92          | 53,07          | 0,00        | 0,03         | 0,00          | 0,00           | 10,89         | 2,80          | 1,40          | 0,25         |
| 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         |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>500</b>  |               | <b>20,11</b> | <b>20,56</b> | <b>83,33</b>  | <b>609,37</b>  | <b>0,26</b> | <b>1,00</b>  | <b>85,02</b>  | <b>1,35,00</b> | <b>387,87</b> | <b>210,04</b> | <b>21,90</b>  | <b>1,90</b>  |
| <b>Обед (младшие)</b>                                  |             |               |              |              |               |                |             |              |               |                |               |               |               |              |
| Суп гороховый с греческими                             | 200/5       |               | 6,24         | 7,96         | 23,41         | 160,82         | 0,25        | 0,00         | 0,00          | 3,60           | 41,62         | 143,70        | 31,20         | 2,72         |
| Жаркое из птицы (куриных грудок)                       | 50/150      |               | 17,01        | 18,47        | 52,76         | 473,54         | 0,33        | 52,13        | 29,10         | 3,02           | 57,91         | 230,93        | 81,56         | 3,38         |
| Капуста квашенная (без специй)                         | 35          |               | 0,59         | 1,75         | 2,94          | 29,99          | 0,01        | 8,91         | 0,00          | 6,93           | 23,50         | 15,21         | 7,20          | 0,28         |
| 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         |
| Хлеб ржаной                                            | 60          |               | 3,96         | 0,72         | 23,76         | 118,80         | 0,09        | 0,00         | 0,00          | 0,84           | 17,58         | 90,00         | 28,20         | 2,34         |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>700</b>  | <b>136,02</b> | <b>28,00</b> | <b>29,00</b> | <b>122,69</b> | <b>851,27</b>  | <b>0,69</b> | <b>61,77</b> | <b>29,10</b>  | <b>14,39</b>   | <b>154,61</b> | <b>488,78</b> | <b>153,74</b> | <b>8,86</b>  |
| <b>Всего:</b>                                          | <b>1200</b> |               | <b>48,11</b> | <b>49,56</b> | <b>206,02</b> | <b>1460,64</b> | <b>0,95</b> | <b>62,77</b> | <b>114,12</b> | <b>149,39</b>  | <b>542,48</b> | <b>698,82</b> | <b>175,64</b> | <b>10,76</b> |
| <b>СРЕДА</b>                                           |             |               |              |              |               |                |             |              |               |                |               |               |               |              |
| <b>Завтрак (младшие)</b>                               |             |               |              |              |               |                |             |              |               |                |               |               |               |              |
| 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         |
| Каша пшеничная молочная                                | 200         |               | 14,60        | 17,67        | 36,55         | 355,50         | 0,11        | 0,67         | 22,37         | 0,09           | 78,92         | 105,42        | 27,43         | 0,50         |
| 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         |
| 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         |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>550</b>  |               | <b>18,88</b> | <b>19,54</b> | <b>80,25</b>  | <b>567,52</b>  | <b>0,20</b> | <b>13,50</b> | <b>22,37</b>  | <b>1,15</b>    | <b>118,47</b> | <b>153,32</b> | <b>45,33</b>  | <b>3,64</b>  |
| <b>Обед (младшие)</b>                                  |             |               |              |              |               |                |             |              |               |                |               |               |               |              |
| Суп картофельный с перемелено                          | 200         |               | 6,15         | 7,47         | 9,06          | 204,60         | 0,09        | 6,60         | 0,00          | 1,14           | 23,36         | 54,06         | 21,82         | 0,90         |
| Котлеты из говядины с овощами                          | 75/25       |               | 10,58        | 10,98        | 16,21         | 195,2          | 0,05        | 0,29         | 4,68          | 4,52           | 39,13         | 147,33        | 34,13         | 1,30         |

АММОНИАК Каша гречневая (ягнцка) с маслом сливочным 150/3  
 200 Непиток из сухофруктов  
 20 Хлеб пшеничный  
 40 Хлеб ржаной  
 Итого: 713  
 Всего: 1263

#### ЧЕТВЕРГ

Завтрак (младшие)  
 20 Печенье  
 50 Омлет натуральный  
 150/5 Каша кукурузная молочная с маслом сливочным  
 200 Чай с сахаром, с шиповником  
 75 Битон нарезной  
 500 Итого:  
 Обед (младшие)  
 250 Шн из св. капусты с картофелем  
 75/25 Битонки рыбные из минтая с молочным соусом  
 180 Порс картофельное  
 30 Сокс отгарная (белочер)  
 200 Сок фруктовый  
 20 Хлеб пшеничный  
 40 Хлеб ржаной  
 Итого: 820  
 Всего: 1320

#### ПЯТНИЦА

Завтрак (младшие)  
 100 Фрукты (яблоки)  
 150/3 Каша яичевая молочная с маслом сливочным  
 200 Клецо с молоком  
 50 Битон нарезной  
 503 Итого:  
 Обед (младшие)  
 200/5 Рассольник Ленинградский со сметаной  
 75/25 Шницель куриный в томатном соусе  
 150 Рис отварной  
 200 Компот из свежих яблок  
 20 Хлеб пшеничный  
 40 Хлеб ржаной  
 Итого: 715  
 Всего: 1218  
 Всего за 5 дней: 5709  
 В среднем на 1 учащегося: 1142

Хим. состав и калорийность  
 рассчитан по средним  
 показателям за 131, 2012  
 годы \*