

«СОГЛАСОВАНО»

«СОГЛАСОВАНО»

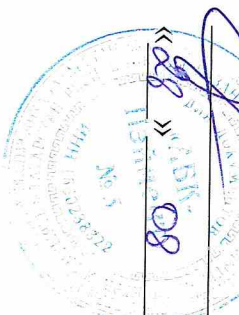
«УТВЕРЖДЕНО»

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г

Начальник управления образования  
Исполнительного комитета НМР РТ  
А.Х.Гарифуллина  
Директор  
Исполнительного комитета  
Образования  
НМР РТ  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г



Региональный директор  
ООО «АБК-Пэймент»  
Д.Х.Шажирянова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г



ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое 2-х разовое меню для учащихся старших классов (от 12 до 18 лет) общеобразовательных организаций г. Нижнекамска.

## ООО "АБК-Пэймент"

Дружественное меню для учащихся старших классов с 12 лет и старше школ г. Нижнекамска на осенне-зимний период 2023-2024 г.

1 - яя неделя		ПОНЕДЕЛЬНИК													
№ Сборник рецептов	Наименование продуктов	Выход	Стоимость,руб.	Белки	Жиры	Угле-ды	Калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
№1/2017г.	<b>Завтрак (старшее)</b> 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
№17/2017г.	Капша "Дружба" молочная с маслом сливочным	230/5		13,94	12,19	32,22	299,33	0,09	0,82	32,69	0,12	113,50	133,29	31,91	0,69
№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 Демн +2012	Батон нарезной	75		5,60	2,16	38,36	195,52	0,08	0,00	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>22,03</b>	<b>21,86</b>	<b>93,67</b>	<b>664,87</b>	<b>0,20</b>	<b>3,65</b>	<b>72,69</b>	<b>1,84</b>	<b>150,13</b>	<b>208,70</b>	<b>48,21</b>	<b>2,28</b>
№№8/2017г.	<b>Обед (младшие)</b> Пи из ов капусты с картофелем, со сметаной	250/5		3,90	5,70	8,08	97,85	0,06	15,80	5,00	2,37	53,65	52,05	22,58	0,84
тк	Пшениель куриный	100		15,22	22,14	15,32	322,00	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№20/2017г.	Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	180/5		6,66	4,04	51,8	235,14	0,06	0,00	20	1,21	7,03	46,1	25,34	1,33
№349/2017г.	Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	32,00	132,80	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
табл 6 стр 134, 2012 Демн+	Хлеб пшеничный	25		1,87	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,27
Хим состав и энергетический состав продукта приведен в табл 6 стр 134, 2012 Демн +	Хлеб ржаной	35		2,07	0,37	12,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,44	9,13	47,25	14,80	1,23
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>		<b>30,42</b>	<b>32,55</b>	<b>131,97</b>	<b>908,91</b>	<b>0,32</b>	<b>17,57</b>	<b>76,40</b>	<b>7,20</b>	<b>160,43</b>	<b>279,63</b>	<b>104,48</b>	<b>5,77</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1350</b>		<b>52,45</b>	<b>54,41</b>	<b>225,64</b>	<b>1573,78</b>	<b>0,52</b>	<b>21,22</b>	<b>149,09</b>	<b>9,04</b>	<b>310,56</b>	<b>488,33</b>	<b>152,69</b>	<b>8,05</b>
<b>ВТОРНИК</b>															
<b>Завтрак (старшее)</b>															
№20/17г.	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
№17/2017г.	Капша теркулисовая молочная	250		10,29	10,33	41,14	299,93	0,23	1,20	18,50	0,65	184,03	289,98	88,53	2,14
тк от 4.03.22г.	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 Демн +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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>23,48</b>	<b>22,32</b>	<b>91,65</b>	<b>646,03</b>	<b>0,37</b>	<b>2,61</b>	<b>90,00</b>	<b>1,95</b>	<b>476,51</b>	<b>523,48</b>	<b>121,48</b>	<b>3,32</b>
№96/2017г.	<b>Обед (младшие)</b> Рассольник Ленинградский	250		8,74	13,82	11,98	207,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
№143/21/2017 г.	Овощи тушеные с мясом 50/200	250		15,86	16,91	56,10	454,31	0,03	17,83	39,06	0,11	67,91	195,53	41,38	2,34
№16/2017г.	Горошек консервированный(доп.гарнир)	30		0,87	0,82	1,74	17,76	0,02	2,91	4,2	0,07	7,18	18,4	6,05	0,21
табл 6 стр 134, 2012 Демн+	Напиток из яблома и яблок	200		0,38	0,13	29,30	119,94	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим состав и энергетический состав продукта приведен в табл 6 стр 134, 2012 Демн +	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
	Хлеб ржаной	35		2,07	0,37	12,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,44	9,13	47,25	14,80	1,23
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>		<b>30,58</b>	<b>32,33</b>	<b>128,81</b>	<b>943,88</b>	<b>0,25</b>	<b>29,85</b>	<b>43,26</b>	<b>3,46</b>	<b>152,85</b>	<b>364,10</b>	<b>108,77</b>	<b>5,80</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1350</b>		<b>42,27</b>	<b>54,65</b>	<b>220,46</b>	<b>1589,91</b>	<b>0,62</b>	<b>32,46</b>	<b>133,26</b>	<b>5,41</b>	<b>629,36</b>	<b>887,58</b>	<b>230,25</b>	<b>9,12</b>
<b>СРЕДА</b>															
<b>Завтрак (старшее)</b>															
стр.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
№18/2017г.	Капша молочная Гречневая с маслом сливочным	200/5		15,78	18,48	37,21	385,05	0,21	1,64	45,20	0,34	182,38	244,25	99,23	2,86
№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
стр 134 табл 6 Демн +2012	Батон нарезной	45		3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	0,00	0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>21,63</b>	<b>21,85</b>	<b>91,14</b>	<b>681,95</b>	<b>0,29</b>	<b>11,67</b>	<b>45,20</b>	<b>1,31</b>	<b>217,82</b>	<b>287,30</b>	<b>115,48</b>	<b>5,85</b>
№11/2017г.	<b>Обед (младшие)</b> Суп - лапша домашняя с картофелем	250		5,05	5,54	11,62	115,75	0,05	0,50	12,50	2,58	28,55	38,55	10,68	0,65
№24/2017г.	Плов из куриной грудки(50/200)	250		18,03	23,04	51,16	463,13	0,20	8,45	21,19	0,49	34,01	215,00	69,51	2,04
3006/2017	Кукуруза консервированная(доп.гарнир)	30		0,86	1,85	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	0,85	5,60	17,33	5,86	0,20
№23/2017г.	Кисель	200		0,60	0,10	30,20	143,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37

табл.6 стр.134, 2012.Дели+  
Хим.основа и калорийность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.134, 2012.Дели+\*

Хлеб пшеничный  
Хлеб ржаной

35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
35	2,07	0,37	12,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,44	9,13	47,25	14,80	1,23
<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>31,18</b>	<b>128,08</b>	<b>906,99</b>	<b>0,37</b>	<b>12,84</b>	<b>33,69</b>	<b>4,75</b>	<b>99,99</b>	<b>357,20</b>	<b>109,11</b>	<b>4,88</b>
<b>Всего:</b>	<b>1350</b>	<b>51,60</b>	<b>53,03</b>	<b>219,22</b>	<b>0,66</b>	<b>24,51</b>	<b>78,89</b>	<b>6,06</b>	<b>317,81</b>	<b>644,50</b>	<b>224,59</b>	<b>10,73</b>

#### ЧЕТВЕРГ

**Завтрак (старше)**

стр.134 табл.6.Дели+\*,2012

Печенье

№173/2017г.

Каша пшеничная молочная

№82/2017г.

Какао с молоком

стр.134 табл.6.Дели+\*,2012

Батон нарезной

тк.от.16.06.21г.

Итого:

№62/2017

Салат из моркови с сахаром

№82/2017г.

Борщ из свежей капусты с картофелем

№89/2017г.

Запеканка картофельная с мясом

№38/2017

Напиток из пшеничника

табл.6 стр.134, 2012.Дели+\*

Хлеб пшеничный

Хим.основа и калорийность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.134, 2012.Дели+\*

Хлеб ржаной

Итого:

Всего:

№119/2017г.

**Обед (младше)**

№82/2017г.

Салат из моркови с сахаром

№82/2017г.

Борщ из свежей капусты с картофелем

№89/2017г.

Запеканка картофельная с мясом

№38/2017

Напиток из пшеничника

табл.6 стр.134, 2012.Дели+\*

Хлеб пшеничный

Хим.основа и калорийность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.134, 2012.Дели+\*

Хлеб ржаной

Итого:

Всего:

№119/2017г.

**Обед (младше)**

№230/2017г.

Суп гороховый с грибами

№230/2017г.

Птица тушеная в сметанно-томатном соусе

№203/2017г.

Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом

№42/2017

Компот из свежих яблок

табл.6 стр.134, 2012.Дели+\*

Хлеб пшеничный

Хим.основа и калорийность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.134, 2012.Дели+\*

Хлеб ржаной

Итого:

Всего:

№119/2017г.

**Обед (младше)**

№230/2017г.

Суп гороховый с грибами

№230/2017г.

Птица тушеная в сметанно-томатном соусе

№203/2017г.

Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом

№42/2017

Компот из свежих яблок

табл.6 стр.134, 2012.Дели+\*

Хлеб пшеничный

Хим.основа и калорийность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.134, 2012.Дели+\*

Хлеб ржаной

Итого:

Всего:

№119/2017г.

**Обед (младше)**

№63/2017г.

Завтрак (старше)

№173/2017г.

Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)

№37/2017г.

Чай с сахаром

стр.134 табл.6.Дели+\*,2012

Батон нарезной

Итого:

Всего:

№104/2017г.

**Обед (младше)**

№82/2016

Суп картофельный с мясным фрикадельками

Дал.сметанной заправки с маслом сливочным

Котлеты рыбные

Итого:

Всего:

№180/3

250/11

4,54

4,12

16,95

135,57

0,14

12,06

2,20

1,35

32,82

100,57

34,94

1,37

100

12,20

8,53

10,24

181,48

0,06

0,6

0,13

55,03

171,33

15

0,00

180/3

4,41

8,63

44,06

271,44

0,03

0

12

0,37

2,36

74,03

19,6

0,64

№ 349/2017г.  
табл. 6 стр. 134, 2012 Девч+  
Хим состав и калорийность  
Российских пресулов питания  
табл. 6 стр. 134, 2012 Девч +

Напиток из сухих фруктов	200	0,70	0,10	32,00	132,80	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный	25	1,87	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,27
Хлеб ржаной	35	2,07	0,37	12,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,44	9,13	47,25	14,80	1,23
<b>Итого:</b>	<b>804</b>	<b>30,79</b>	<b>31,95</b>	<b>128,02</b>	<b>942,41</b>	<b>0,33</b>	<b>13,39</b>	<b>14,33</b>	<b>3,35</b>	<b>136,82</b>	<b>432,87</b>	<b>105,30</b>	<b>4,21</b>
<b>Всего:</b>	<b>1354</b>	<b>52,66</b>	<b>53,81</b>	<b>222,32</b>	<b>1592,43</b>	<b>0,50</b>	<b>27,18</b>	<b>29,13</b>	<b>4,71</b>	<b>312,44</b>	<b>631,37</b>	<b>154,80</b>	<b>7,51</b>
<b>Всего за 6 дней:</b>	<b>8137</b>	<b>304,71</b>	<b>325,87</b>	<b>1365,53</b>	<b>9591,92</b>	<b>5,23</b>	<b>129,99</b>	<b>467,13</b>	<b>49,41</b>	<b>2161,42</b>	<b>3846,83</b>	<b>1167,07</b>	<b>56,63</b>
<b>В среднем на 1 участника:</b>	<b>1356</b>	<b>50,79</b>	<b>54,31</b>	<b>227,59</b>	<b>1598,65</b>	<b>0,87</b>	<b>21,67</b>	<b>77,86</b>	<b>8,23</b>	<b>360,24</b>	<b>641,14</b>	<b>194,51</b>	<b>9,44</b>

2 - яя неделя		Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угле-ды	Калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
№ Сборник	Нимискование продуктов														
решетр															
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
<b>Завтрак (старшие)</b>															
№172017г.	Каша геркулесовая молочная	250		10,29	10,33	41,14	299,93	0,23	1,20	18,50	0,65	184,03	289,98	88,53	2,14
№172017г.	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
№6 с/р 1362017г.	Печенье	30		2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
№6 с/р 1362017г.	Батон нарезной	70		5,25	2,03	35,98	183,40	0,08	0,00	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
Итого:		550		21,87	22,24	100,02	648,11	0,36	2,22	18,50	3,03	218,90	367,82	109,72	3,99
<b>Обед (старшие)</b>															
№ 172017г.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10		6,57	9,69	19,93	201,10	0,05	10,68	40,00	2,50	52,13	57,60	26,13	1,25
т/к	Терфели говяжьи	100		11,58	10,42	11,23	184,92	0,06	0,08	28,37	0,67	22,22	122,80	22,39	1,12
№002017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3		10,36	10,94	46,44	325,50	0,25	0,00	20,00	0,78	18,98	246,21	162,90	5,48
№1802017г.	Сок фруктовый ( нектар плодовых)	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
№16 с/р 134, 2012	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
Хлеб состоит и калорийность российских продуктов питания №16 с/р 134 , 2012 Девч +	Хлеб ржаной	30		1,78	0,32	10,69	53,46	0,05	0,00	0,00	0,38	7,83	40,50	12,69	1,06
Итого:		803		33,07	31,61	128,25	920,28	0,46	14,76	88,37	4,86	121,16	500,61	236,31	12,04
Всего:		1353		54,94	53,85	228,27	1568,39	0,82	16,98	106,87	7,89	340,06	868,43	346,03	16,03
<b>ВТОРНИК</b>															
<b>Завтрак (старшие)</b>															
№12017г.	Булгурод 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 пшеница молочная	250		10,91	13,46	38,73	210,85	0,18	1,13	17,33	0,11	130,65	174,62	45,83	1,16
№172017г.	Чай с сахаром , с шиповником	200		0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
№172017г.	Чай с сахаром , с шиповником	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
№6 с/р 1362017г.	Батон нарезной	550		21,90	22,71	92,66	658,07	0,27	3,96	57,33	1,58	164,50	240,52	60,23	2,57
Итого:		550		21,90	22,71	92,66	658,07	0,27	3,96	57,33	1,58	164,50	240,52	60,23	2,57
<b>Обед (старшие)</b>															
№62017г.	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		8,74	14,57	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
т/к №172017г.	Жаркое из птицы (куриных грудок)	250		18,76	21,56	64,70	491,92	0,41	65,16	36,37	3,77	72,38	288,00	81,56	3,38
№062017г.	Горошек консервированный(доп.гарнир)	40		1,15	1,09	2,31	23,68	0,02	3,88	5,6	0,09	9,57	24,53	8,07	0,28
т/к	Напиток из изюма и яблок	200		0,38	0,13	29,03	119,94	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37
№16 с/р 134, 2012	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хлеб состоит и калорийность российских продуктов питания №16 с/р 134 , 2012 Девч +	Хлеб ржаной	30		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		32,25	33,79	128,24	941,14	0,58	78,52	41,97	6,77	137,60	431,83	130,07	6,02
Всего:		1350		53,64	55,84	219,21	1639,39	0,72	92,31	76,77	7,93	305,67	632,42	183,78	9,69
<b>СРЕДА</b>															
<b>Завтрак (старшие)</b>															
реш Сре,18к, №6101	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
№172017г.	Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом сливочным	200/5		15,48	18,32	39,52	399,33	0,06	0,96	34,80	0,18	129,47	155,94	36,46	0,59

№177/2015	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/Дем *2012	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	0,00	0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
	Итого:	550	21,39	22,05	90,97	698,25	0,14	13,79	34,80	1,16	168,07	200,59	53,71	3,67
<b>Обед (старшие)</b>														
№102/01г.	Суп картофельный с горохом	250	10,39	16,22	16,54	258,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
№24/01г.	Биточки рыбные	100	7,20	9,53	5,24	71,48	0,06	0,6	0,13	0,81	55,03	171,33	15	0,00
№20/01г.	Макаронные изделия (рожки)/отварные с маслом	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0	12	1,19	6,55	45,5	25,34	1,33
№ 3/02/01г.	Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,00	132,80	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
Девят+ Дом.хозяйств и калорийность россиянских продуктов	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
	Хлеб ржаной	35	2,07	0,37	12,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,44	9,13	47,25	14,80	1,23
	Итого:	803	29,96	32,10	135,25	909,09	0,47	7,16	12,13	5,36	152,87	398,37	113,08	5,70
	Всего:	1353	51,35	54,15	226,22	1607,34	0,61	20,95	46,93	6,52	320,94	598,96	166,79	9,37
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
<b>Завтрак (старшие)</b>														
тк	Бинны с маслом сливочным	45/5	2,52	4,31	14,02	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№172/01г.	Каша пшеничная молочная	250	13,58	14,98	48,5	296,41	0,14	0,96	14,8	0,67	144,61	218,66	44,4	2,32
№24/01г.	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/Дем *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	21,92	21,86	96,22	664,11	0,20	0,99	14,82	1,52	165,00	253,96	52,30	3,17
№182/01г.	Обед (старшие)	250	9,61	14,95	27,90	289,75	0,06	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
тк	Пиц из ов.капусты с картофелем	100	13,22	15,14	35,32	322,00	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№12/01г.	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,86	7,18	22,58	178,2	0,18	22,43	39	0,25	51,05	107,86	34,52	1,28
№23/01г.	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37
Девят+ Дом.хозяйств и калорийность россиянских продуктов	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
стр 134 табл 6/Дем *2012	Хлеб ржаной	35	2,07	0,37	12,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,44	9,13	47,25	14,80	1,23
	Итого:	803	32,02	33,02	140,69	958,17	0,43	40,35	90,40	6,23	185,27	337,72	100,51	5,50
	Всего:	1353	53,94	54,88	236,91	1622,28	0,63	41,34	105,22	7,75	350,27	591,68	152,81	8,67
<b>ПЯТНИЦА</b>														
<b>Завтрак (старшие)</b>														
отреч. Стр.136, табл 9/2012.	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
№ 223/201г.	Запеканка из творога с повидлом	170/30	19,53	18,18	48,50	552,80	0,11	1,16	154,70	1,23	253,53	361,75	42,79	1,51
№ 24/01г.	Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,77	124,56	21,34	0,43
таб 6 стр 136/201г.	Батон нарезной	50	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	23,51	22,16	99,75	705,60	0,26	12,75	179,10	2,45	432,70	536,31	80,93	4,86
<b>Обед (старшие)</b>														
тк	Свежая отварная (дольками)	100	1,5	0,03	8,78	41,28	0,01	7,06	0	0,06	37,7	43,2	22	1,4
№14/01г.	Суп картофельный с вермишелью	250	9,15	10,27	47,46	258,25	0,11	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
№24/01г.	Плов из куриной грудки(50/150)	250	15,42	19,43	53,43	377,00	0,14	7,86	0,10	0,28	42,72	181,00	70,92	2,02
№24/201г.	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

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
<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>119,50</b>	<b>30,63</b>	<b>128,50</b>	<b>962,73</b>	<b>0,29</b>	<b>23,17</b>	<b>0,10</b>	<b>2,05</b>	<b>129,09</b>	<b>321,78</b>	<b>129,60</b>	<b>6,23</b>
<b>Всего:</b>	<b>1370</b>	<b>54,06</b>	<b>52,79</b>	<b>228,25</b>	<b>1668,33</b>	<b>0,55</b>	<b>35,92</b>	<b>179,20</b>	<b>4,50</b>	<b>561,79</b>	<b>858,09</b>	<b>210,53</b>	<b>11,09</b>
<b>СУББОТА</b>													
<b>Завтрак (старшие)</b>													
Печенье	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 кукурузная молочная	250	15,59	19,75	63,3	375,00	0,11	1,2	18,5	0,38	170,09	188,26	39,51	2,08
Чай с молоком	200	1,52	1,35	8,42	51,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ср 134 табл.6 Дели "2012	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>23,13</b>	<b>24,01</b>	<b>100,25</b>	<b>712,00</b>	<b>0,25</b>	<b>2,64</b>	<b>80,00</b>	<b>1,68</b>	<b>463,39</b>	<b>424,56</b>	<b>73,86</b>	<b>3,54</b>
<b>Обед (старшие)</b>													
Суп с помидорами и картофелем	250	5,60	4,80	10,18	115,00	0,06	0,80	5,88	1,58	23,73	56,55	16,75	0,58
Куринца запеченная	100	13,28	15,32	0,00	207,40	0,60	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3	3,36	4,82	47,98	244,44	0,16	0	21,6	0,97	41,72	185,78	43,99	3,17
Мясо 199/201г.	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
Мясо 601г.	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
Чай с сахаром	35	2,07	0,37	12,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,44	9,13	47,25	14,80	1,23
Хлеб пшеничный	803	30,04	30,61	135,85	913,46	0,91	2,19	81,08	4,22	135,97	543,53	106,48	6,70
Хлеб ржаной	1353	53,17	54,62	236,10	1625,46	1,16	4,83	161,08	5,90	599,36	968,09	180,34	10,24
<b>Итого:</b>	<b>803</b>	<b>30,04</b>	<b>30,61</b>	<b>135,85</b>	<b>913,46</b>	<b>0,91</b>	<b>2,19</b>	<b>81,08</b>	<b>4,22</b>	<b>135,97</b>	<b>543,53</b>	<b>106,48</b>	<b>6,70</b>
<b>Всего:</b>	<b>1353</b>	<b>53,17</b>	<b>54,62</b>	<b>236,10</b>	<b>1625,46</b>	<b>1,16</b>	<b>4,83</b>	<b>161,08</b>	<b>5,90</b>	<b>599,36</b>	<b>968,09</b>	<b>180,34</b>	<b>10,24</b>
<b>Всего за 6 дней:</b>													
	<b>8132</b>	<b>321,10</b>	<b>326,13</b>	<b>1374,96</b>	<b>9731,19</b>	<b>4,48</b>	<b>212,33</b>	<b>676,07</b>	<b>40,49</b>	<b>2478,09</b>	<b>4517,67</b>	<b>1240,28</b>	<b>65,09</b>
<b>В среднем на 1 учащегося:</b>	<b>1355</b>	<b>53,52</b>	<b>54,36</b>	<b>229,16</b>	<b>1621,87</b>	<b>0,75</b>	<b>35,39</b>	<b>112,68</b>	<b>6,75</b>	<b>413,02</b>	<b>752,95</b>	<b>206,71</b>	<b>10,85</b>