

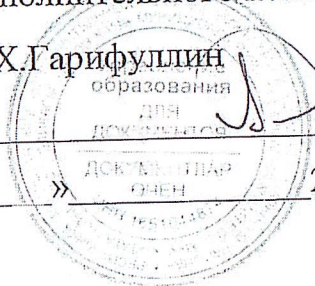
«СОГЛАСОВАНО»

Директор  
«ИЗОУ „Менее“ №3 имени  
А.С. Пушкина»  
муниципального района  
Нижнекамского  
Республики Татарстан  
«29» 08 2025 г



«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования  
Исполнительного комитета НМР РТ  
А.Х.Гарифуллин  
« » 2025 г



«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор  
ООО «АБК-Пэймент»  
Д.Х.Шакирянова  
«26» августа 2025 г



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

ООО "АБК-Пэймент"  
Двухнедельное меню 2-х разового питания для учащихся младших классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска

| 1 - ая неделя                                                                      |                                                        | Выход       | Стоимость,руб. | Белки | Жиры  | Угл-ды | Ккал    | В1   | С     | А     | Е     | Са     | Р      | Mg     | Fe   |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------|----------------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| № Скорректированной рецептур                                                       | Наименование продуктов                                 | ПОНЕДЕЛЬНИК |                |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |      |
| Завтрак (младшие)                                                                  |                                                        |             |                |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |      |
| №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 |
| №174/2017г.                                                                        | 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 |
| №378/2017г.                                                                        | 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 табл 6 Деят + 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 |
| Обед (младшие)                                                                     |                                                        |             |                |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |      |
| №182/2017г.                                                                        | Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной      | 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 |
| №284/2017г.                                                                        | Запеканка картофельная с мясом, маслом сливочным       | 180/3       |                | 15,06 | 16,81 | 52,95  | 296,3   | 0,32 | 6,14  | 0     | 4,59  | 53,03  | 362,12 | 15     | 1,30 |
| табл 335 от 25.12.2020г.                                                           | Капуста квашеная (дизгларвар)                          | 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 |
| тик № 349 от 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 |
| табл 6 стр 134, 2012 Деят +                                                        | 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 |
| Химический и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Деят + | 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:                                                 | 703         | 136,02         | 27,66 | 28,80 | 122,87 | 861,24  | 0,50 | 24,97 | 0,00  | 13,71 | 172,00 | 533,36 | 69,27  | 5,43 |
|                                                                                    | Всего:                                                 | 1203        |                | 46,38 | 48,96 | 210,27 | 1463,95 | 0,68 | 25,64 | 69,93 | 15,52 | 294,52 | 711,77 | 109,53 | 7,47 |
| ВТОРНИК                                                                            |                                                        |             |                |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |      |
| Завтрак (младшие)                                                                  |                                                        |             |                |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |      |
| обрат. 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 гречневая молочная (вязкая) с маслом сливочным    | 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 |
| №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 Деят + 2012                                                         | Батон нарезной                                         | 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 |
|                                                                                    | Итого:                                                 | 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 |
| Обед (младшие)                                                                     |                                                        |             |                |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |      |
| №96/2017г.                                                                         | Рассольник Ленинградский со сметаной                   | 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 |
| табл 930 от 20.03.2024г                                                            | Биточки рыбные из минтая с овощами                     | 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 |
| №203/2017г.                                                                        | 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 |
| тик №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 Деят + | Хлеб ржаной                                            | 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 |
|                                                                                    | Итого:                                                 | 703         | 136,02         | 26,00 | 26,26 | 112,13 | 782,87  | 0,27 | 9,24  | 31,38 | 4,67  | 82,15  | 286,15 | 69,69  | 5,10 |
|                                                                                    | Всего:                                                 | 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 |
| СРЕДА                                                                              |                                                        |             |                |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |      |
| Завтрак (младшие)                                                                  |                                                        |             |                |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |      |
| табл 843 от 1.01.24г                                                               | Бутерброд с повидлом(30/30)                            | 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 |
| №173/2017г.                                                                        | Каша пшеничная молочная                                | 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 |
| №377 /2017                                                                         | 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 Деят + 2012                                                         | Батон нарезной                                         | 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 |
|                                                                                    | Итого:                                                 | 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 |
| Обед (младшие)                                                                     |                                                        |             |                |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |      |
| №113/2017г.                                                                        | Суп - лапша домашняя с картофелем                      | 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 |
| тик № 758 от 23.11.23г                                                             | Тефтели мясные с теркулесом                            | 90          |                | 6,30  | 11,91 | 14,86  | 169,59  | 0,04 | 0,25  | 26,66 | 0,38  | 18,65  | 72,18  | 13,97  | 0,58 |



|                                                                                                            |                                                      |        |        |       |       |        |         |       |        |        |        |        |        |        |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|
| Хим состав и калорийность<br>россиянских продуктов питания<br>табл 6 стр 134 , 2012 Деин +                 | 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>россиянских продуктов питания<br>табл 6 стр 134 , 2012 Деин +                 | 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:                                               | 703    | 136,02 | 26,21 | 26,82 | 122,99 | 842,49  | 0,17  | 11,65  | 36,66  | 10,89  | 98,10  | 200,70 | 52,17  | 3,30 |
|                                                                                                            | Всего:                                               | 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 |
| ЧЕТВЕРГ                                                                                                    |                                                      |        |        |       |       |        |         |       |        |        |        |        |        |        |      |
| Завтрак (младшие)                                                                                          |                                                      |        |        |       |       |        |         |       |        |        |        |        |        |        |      |
| №3/2017г.                                                                                                  | 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   |      |
| №173/2017г.                                                                                                | 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   |      |
| №302/2017г.                                                                                                | 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 табл 6 Деин + 2012                                                                                 | 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   |      |
|                                                                                                            | Итого:                                               | 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   |      |
| Обед (младшие)                                                                                             |                                                      |        |        |       |       |        |         |       |        |        |        |        |        |        |      |
| №80/2017г.                                                                                                 | 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   |      |
| №291/2017г                                                                                                 | 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   |      |
| тнк №56 от 4.01.24г                                                                                        | Морковь свежая(цери)мел.гиринг                       | 50     | 0,88   | 0,06  | 3,84  | 19,80  | 0,02    | 1,52  | 0,00   | 0,16   | 10,80  | 20,40  | 13,60  | 0,24   |      |
| тнк №388от 12.12.23г                                                                                       | 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   |      |
| Хим состав и калорийность<br>россиянских продуктов питания<br>табл 6 стр 134 , 2012 Деин +                 | 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   |      |
|                                                                                                            | Итого:                                               | 710    | 136,02 | 28,29 | 28,59 | 111,46 | 789,36  | 0,33  | 21,52  | 21,95  | 3,98   | 129,68 | 332,45 | 129,02 | 4,97 |
|                                                                                                            | Всего:                                               | 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 |
| ПЯТНИЦА                                                                                                    |                                                      |        |        |       |       |        |         |       |        |        |        |        |        |        |      |
| Завтрак (младшие)                                                                                          |                                                      |        |        |       |       |        |         |       |        |        |        |        |        |        |      |
| аб рец. 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   |      |
| тнк № 761 от 23.11.23г                                                                                     | Сырники из творога со сгущенным 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   |      |
| №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 Деин + 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:                                               | 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   |      |
| Обед (младшие)                                                                                             |                                                      |        |        |       |       |        |         |       |        |        |        |        |        |        |      |
| №102/2017г.                                                                                                | 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   |      |
| тнк №62от05.02.2024г                                                                                       | Овощи тушенные 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   |      |
| №342/2017г                                                                                                 | 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   |      |
| табл 6 стр 134, 2012 Деин +                                                                                | 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<br>россиянских продуктов питания<br>табл 6 стр 134 , 2012 Деин +                 | 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:                                               | 700    | 136,02 | 26,70 | 28,23 | 123,04 | 842,70  | 0,34  | 6,50   | 30,10  | 3,56   | 99,45  | 225,10 | 68,66  | 5,04 |
|                                                                                                            | Всего:                                               | 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 |
| Всего за 5 дней: 6019 228,92 238,27 1010,30 7099,52 4,86 168,45 435,49 182,75 2096,94 3021,62 651,58 39,52 |                                                      |        |        |       |       |        |         |       |        |        |        |        |        |        |      |
| В среднем на 1 учащегося: 1204 45,78 47,65 202,06 1419,90 0,97 33,69 87,10 36,55 419,39 604,32 130,32 7,90 |                                                      |        |        |       |       |        |         |       |        |        |        |        |        |        |      |

| ООО "АБК-Пэймент"                                                                                   |                                                        |         |          |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |        |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------|----------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| Двухнедельное меню 2-х разового питания для учащихся младших классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска |                                                        |         |          |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |        |       |
| № п/п                                                                                               | 2 - я неделя                                           | Выход   | Стоим-ть | Белки | Жиры  | Угл-ды | Ккал    | В1   | С     | А      | Е      | Ca     | P      | Mg     | Fe    |
|                                                                                                     | Наименование продуктов                                 |         |          |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |        |       |
|                                                                                                     | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                                     |         |          |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |        |       |
|                                                                                                     | <b>Завтрак (младшие)</b>                               |         |          |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |        |       |
| №32017г.                                                                                            | 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  |
| №1725017г.                                                                                          | 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  |
| №372017г.                                                                                           | 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  |
| стр 134 табл 6/Дети - 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>                                          | 500     |          | 20,19 | 20,23 | 84,99  | 603,14  | 0,25 | 2,09  | 66,30  | 1,97   | 323,96 | 365,93 | 65,77  | 3,90  |
|                                                                                                     | <b>Обед (младшие)</b>                                  |         |          |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |        |       |
| №382017г.                                                                                           | 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  |
| стр 134 табл 6/Дети - 2012                                                                          | 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  |
| №3702017г.                                                                                          | 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  |
| №3802017г.                                                                                          | 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  |
| табл 6 стр 134, 2012/Дети -                                                                         | 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  |
| Химический состав и калорийность<br>продуктов питания<br>табл 6 стр 134, 2012/Дети -                | 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>                                          | 708     | 136,02   | 26,31 | 26,94 | 122,56 | 858,80  | 0,39 | 12,19 | 55,01  | 5,63   | 126,94 | 359,83 | 104,77 | 5,88  |
|                                                                                                     | <b>Всего:</b>                                          | 1208    |          | 46,50 | 47,17 | 207,55 | 1461,94 | 0,64 | 14,28 | 121,31 | 7,60   | 450,90 | 725,76 | 170,54 | 9,78  |
|                                                                                                     | <b>ВТОРНИК</b>                                         |         |          |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |        |       |
|                                                                                                     | <b>Завтрак (младшие)</b>                               |         |          |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |        |       |
| стр 134 табл 6/Дети - 2012                                                                          | 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  |
| №1722017г.                                                                                          | Каша геркулесовая молочная вязкая                      | 200     |          | 7,79  | 8,46  | 31,91  | 216,30  | 0,16 | 0,86  | 33,52  | 133,70 | 210,28 | 63,74  | 1,55   | 0,60  |
| №372017г.                                                                                           | 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 табл 6/Дети - 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>                                          | 500     |          | 20,11 | 20,56 | 83,33  | 609,37  | 0,26 | 1,00  | 85,02  | 135,00 | 387,87 | 210,04 | 21,90  | 1,90  |
|                                                                                                     | <b>Обед (младшие)</b>                                  |         |          |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |        |       |
| №1102017г.                                                                                          | Суп гороховый с гречками                               | 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  |
| стр 134 табл 6/Дети - 2012                                                                          | Жирное 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  |
| стр 134 табл 6/Дети - 2012                                                                          | Капуста квашеная (мал. порц)                           | 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  |
| стр 134 табл 6/Дети - 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  |
| Химический состав и калорийность<br>продуктов питания<br>табл 6 стр 134, 2012/Дети -                | 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>                                          | 700     | 136,02   | 28,00 | 29,00 | 122,69 | 851,27  | 0,69 | 61,77 | 29,10  | 14,39  | 154,61 | 488,78 | 153,74 | 8,86  |
|                                                                                                     | <b>Всего:</b>                                          | 1200    |          | 48,11 | 49,56 | 206,02 | 1460,64 | 0,95 | 62,77 | 114,12 | 149,39 | 542,48 | 698,82 | 175,64 | 10,76 |
|                                                                                                     | <b>СРЕДА</b>                                           |         |          |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |        |       |
|                                                                                                     | <b>Завтрак (младшие)</b>                               |         |          |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |        |       |
| стр 134 табл 6/Дети - 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  |
| №1722017г.                                                                                          | Каша пшеница 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  |
| №377 / 2017г.                                                                                       | 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/Дети - 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>                                          | 550     |          | 18,88 | 19,54 | 80,25  | 567,52  | 0,20 | 13,50 | 22,37  | 1,15   | 118,47 | 153,32 | 45,33  | 3,64  |
|                                                                                                     | <b>Обед (младшие)</b>                                  |         |          |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |        |       |
| №1002017г.                                                                                          | Суп картофельный с верменшелью                         | 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  |
| стр 134 табл 6/Дети - 2012                                                                          | Котлеты из говядины с овощами                          | 75/25   |          | 10,58 | 10,98 | 16,21  | 195,2   | 0,05 | 0,29  | 4,58   | 4,52   | 39,13  | 147,33 | 34,13  | 1,30  |



|                                                                                              |                                            |       |        |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| меню №17г                                                                                    | Каша гречневая (вязкая) с маслом сливочным | 150/3 | 4,60   | 7,19  | 39,56 | 165,3  | 0,01    | 9,90 | 0,00  | 7,70  | 26,12 | 16,90  | 8,00   | 0,33   |      |
| тис №349 от 23.11.20г                                                                        | 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   |      |
| табл 6 стр 134, 2012 Делит                                                                   | 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<br>расшифровка продукта в<br>питании табл 6 стр 134, 2012<br>Делит | 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   |      |
|                                                                                              | Итого:                                     | 713   | 136,02 | 26,19 | 26,38 | 112,54 | 784,20  | 0,25 | 17,52 | 4,68  | 14,24 | 136,81 | 314,73 | 103,01 | 5,01 |
|                                                                                              | Всего:                                     | 1263  |        | 45,07 | 45,92 | 192,79 | 1351,72 | 0,45 | 31,02 | 27,05 | 15,39 | 255,28 | 468,05 | 148,34 | 8,65 |

#### ЧЕТВЕРГ

##### Завтрак (младшие)

|                                                                                                |                                             |       |        |       |       |        |         |      |       |       |      |        |        |        |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| стр 134 табл 6 Делит +, 2012г                                                                  | Печенье                                     | 20    |        | 1,48  | 1,88  | 5,42   | 62,14   | 0,06 | 0,00  | 0,00  | 1,85 | 13,00  | 42,00  | 5,70   | 0,70  |
| №2410701г                                                                                      | Омлет натуральный                           | 50    |        | 4,70  | 8,27  | 0,14   | 31,50   | 0,02 | 0,00  | 50,00 | 0,12 | 11,00  | 38,40  | 2,40   | 0,50  |
| №174701г                                                                                       | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 150/5 |        | 6,94  | 7,95  | 26,30  | 236,73  | 0,09 | 0,96  | 14,80 | 0,30 | 136,07 | 150,61 | 31,61  | 1,66  |
| тис №341 от 12.12.20г                                                                          | Чай с сахаром, с шиповником                 | 200   |        | 0,13  | 0,02  | 8,20   | 34,02   | 0,00 | 0,03  | 0,00  | 0,00 | 10,89  | 2,80   | 1,40   | 0,25  |
| стр 134 табл 6 Делит +, 2012г                                                                  | Батон нарезной                              | 75    |        | 5,63  | 2,60  | 46,25  | 198,00  | 0,09 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 15,00  | 38,40  | 7,20   | 0,72  |
|                                                                                                | Итого:                                      | 500   |        | 18,88 | 20,72 | 86,31  | 562,39  | 0,25 | 0,99  | 64,80 | 2,27 | 185,96 | 272,21 | 48,31  | 3,83  |
|                                                                                                | Обед (младшине)                             |       |        |       |       |        |         |      |       |       |      |        |        |        |       |
| №485011г                                                                                       | Щи из св.капусты с картофелем               | 250   |        | 8,04  | 8,00  | 26,50  | 211,90  | 0,05 | 12,64 | 5,00  | 1,90 | 43,80  | 42,25  | 18,15  | 0,67  |
| тис №382 от 1.09.20г                                                                           | Биточки рыбные из минтая с молочным соусом  | 75/25 |        | 7,38  | 8,98  | 22,95  | 190,20  | 0,06 | 1,79  | 14,38 | 1,41 | 16,80  | 130,71 | 16,90  | 1,79  |
| №312701г                                                                                       | Пюре картофельное                           | 180   |        | 5,70  | 8,30  | 14,90  | 189,00  | 0,14 | 18,16 | 12,00 | 0,21 | 37,70  | 87,50  | 27,75  | 1,02  |
| тис №513 от 3.03.21г                                                                           | Свекла отварная (сладкого)                  | 30    |        | 0,42  | 1,8   | 2,48   | 27,84   | 0,05 | 2     | 0     | 0    | 11,5   | 12,15  | 6,21   | 0,38  |
| №145701г                                                                                       | Сок фруктовый                               | 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  |
| табл 6 стр 134, 2012 Делит +                                                                   | 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<br>расшифровка продукта в<br>питании табл 6 стр 134, 2012<br>Делит + | 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  |
|                                                                                                | Итого:                                      | 820   | 136,02 | 26,70 | 27,72 | 112,71 | 829,94  | 0,40 | 38,59 | 31,38 | 4,50 | 139,52 | 359,61 | 98,61  | 8,44  |
|                                                                                                | Всего:                                      | 1320  |        | 45,58 | 48,44 | 199,02 | 1392,33 | 0,66 | 39,58 | 96,18 | 6,77 | 325,48 | 631,82 | 146,92 | 12,27 |

#### ПЯТНИЦА

##### Завтрак (младшие)

|                                                                                             |                                          |       |        |        |        |        |         |      |        |        |        |         |         |        |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|------|--------|--------|--------|---------|---------|--------|-------|
| аб рел. Стр.184, таб 900 Делит                                                              | 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  |
| Меню №17г                                                                                   | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150/3 |        | 10,61  | 13,83  | 41,62  | 331,89  | 0,05 | 0,51   | 41,18  | 0,29   | 86,41   | 127,46  | 19,01  | 0,46  |
| Меню №17г                                                                                   | 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 табл 6 Делит, 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:                                   | 503   |        | 18,84  | 19,22  | 79,73  | 568,49  | 0,20 | 12,10  | 65,58  | 1,34   | 263,68  | 295,52  | 55,85  | 3,69  |
|                                                                                             | Обед (младшие)                           |       |        |        |        |        |         |      |        |        |        |         |         |        |       |
| Меню №17г                                                                                   | Рассольник Ленинградский со сметаной     | 200/5 |        | 9,94   | 10,82  | 15,56  | 203,90  | 0,08 | 6,72   | 5,00   | 1,90   | 27,72   | 48,43   | 19,79  | 0,75  |
| табл 6 стр 134, 2012                                                                        | Шницель куриный в томатном соусе         | 75/25 |        | 10,09  | 9,24   | 12,14  | 205,63  | 0,09 | 0,69   | 30,40  | 0,71   | 24,82   | 142,16  | 27,30  | 1,64  |
| Меню №17г                                                                                   | Рис отварной                             | 150   |        | 3,32   | 7,00   | 52,20  | 203,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00  |
| Меню №17г                                                                                   | 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  |
| табл 6 стр 134, 2012 Делит                                                                  | 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<br>россиянских продуктов<br>питания табл 6 стр 134, 2012<br>Делит | 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  |
|                                                                                             | Итого:                                   | 715   | 136,02 | 27,67  | 27,86  | 116,49 | 785,33  | 0,25 | 7,41   | 35,40  | 3,39   | 81,93   | 263,59  | 68,69  | 5,07  |
|                                                                                             | Всего:                                   | 1218  |        | 46,51  | 47,08  | 196,22 | 1353,82 | 0,45 | 19,51  | 100,98 | 4,73   | 345,61  | 559,11  | 124,54 | 8,76  |
|                                                                                             | Всего за 5 дней:                         | 5709  |        | 231,77 | 217,94 | 916,61 | 6417,31 | 2,90 | 165,07 | 393,34 | 181,91 | 1595,79 | 2717,63 | 700,21 | 46,32 |
|                                                                                             | В среднем на 1 учащегося:                | 1142  |        | 46,35  | 43,59  | 183,32 | 1283,46 | 0,58 | 33,01  | 78,67  | 36,38  | 319,16  | 543,53  | 140,04 | 9,26  |