

«СОГЛАСОВАНО»


Директор МБОУ
«Средняя школа №1
г. Нижнекамск РТ»
Л. Х. Гарифуллина
« » 2023 г



«СОГЛАСОВАНО»

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


« » 2023 г



«УТВЕРЖДЕНО»

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

«28» 08 2023 г



ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое 2-х разовое меню для учащихся младших классов (с 7 до 11 лет) общеобразовательных организаций г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

ООО "АБК-Пэймент"
 Двухнедельное меню для учащихся младших классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска на осенне-зимний период 2023-2024г.г.

I - ая неделя		Выход	Стоимость,руб.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
№ Сборник рецептов	Наименование продуктов ПОНЕДЕЛЬНИК														
№1/2017г.	Завтрак (младшие) 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
№ 175/2017г.	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5		10,48	10,43	25,24	217,40	0,09	0,86	51,32	0,17	120,16	141,20	33,50	0,73
№ 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 Деци + 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
	Итого:	500		18,57	20,10	86,69	582,94	0,20	3,69	91,32	1,89	156,79	216,61	49,80	2,32
№48/2017г.	Обед (младшие) Щи из св.капусты с картофелем, со сметаной	200/5		3,74	14,71	6,50	79,90	0,05	12,64	5,00	1,90	43,80	42,25	18,15	0,67
	Шницель куриный	90		10,53	10,02	5,13	195,51	0,05	1,61	12,94	1,26	15,12	117,63	15,21	1,61
№203/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		5,78	1,28	42,96	226,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№ 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 Деци +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Деци +	Хлеб ржаной	45		2,97	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
	Итого:	718	115,14	25,62	26,85	116,71	782,16	0,29	14,98	29,94	4,97	121,36	305,14	84,09	5,88
	Всего:	1218		44,19	46,95	203,40	1365,10	0,50	18,67	121,26	6,86	278,15	521,75	133,89	8,20
ВТОРНИК															
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	200		6,23	6,86	32,00	215,00	0,18	0,96	14,80	0,52	147,06	231,98	70,82	1,69
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 Деци + 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		19,42	18,85	82,51	561,10	0,32	2,37	86,30	1,82	439,54	465,48	103,77	2,87
Обед (младшие)															
№ 96/2017г.	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		7,74	12,82	9,76	143,90	0,08	6,72	5,00	1,90	27,72	48,43	19,79	0,75
№292/2017г.	Овощи тушеные с мясом	50/150		12,69	13,53	44,88	363,45	0,02	14,26	31,25	0,09	54,33	156,42	33,10	1,87
№306/2017г.	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
тк	Напиток из изюма 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
табл 6 стр 134, 2012 Деци +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Деци +	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:	700	115,14	26,12	27,90	113,59	780,76	0,23	24,62	40,45	2,93	136,54	309,94	93,99	4,98
	Всего:	1200		42,27	46,75	196,10	1341,86	0,55	26,99	126,75	4,75	576,08	775,42	197,76	7,85
СРЕДА															
Завтрак (младшие)															
сб.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
№183/2017г.	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	150/3		14,78	17,48	36,21	375,05	0,16	1,23	30,90	0,25	136,61	182,96	74,42	2,14

№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 Деят + 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	19,00	19,35	79,71	585,05	0,25	11,26	30,90	1,30	173,00	229,26	91,32	5,19
Обед (младшие)														
№113/2017г.	Суп - лапша домашняя с картофелем	200	5,05	5,43	9,30	92,60	0,04	0,40	10,00	2,06	22,84	30,80	8,54	0,52
№294/2017г.	Плов из куриной грудки(50/150)	200	14,42	18,43	40,93	370,50	0,16	6,76	16,95	0,39	27,21	172,00	55,61	1,63
3/6/2017	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
№358/2017г.	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 Деят+	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Деят +	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
	Итого:	700	25,80	26,55	112,96	784,34	0,34	11,05	26,95	4,21	89,40	320,20	98,02	4,76
	Всего:	1203	44,80	45,90	192,67	1369,39	0,59	22,31	57,85	5,51	262,40	549,46	189,34	9,95
ЧЕТВЕРГ														
Завтрак (младшие)														
стр 134 табл 6 Деят + 2012	Печенье	50	3,70	4,70	16,55	203,50	0,07	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	15,00	0,70
№ 173/2017г.	Каша пшениная молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	9,91	12,46	28,73	201,94	0,16	1	35,43	0,14	117,6	156,96	40,8	1,06
тк от 16.06.21г	Какао с молоком	200	0,07	0,02	7,85	29,80	0,00	0,03	0,00	0,00	10,65	2,80	1,40	0,23
стр 134 табл 6 Деят + 2012	Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,38	170,13	0,07	0,00	0,00	1,10	12,34	42,21	8,44	0,78
	Итого:	500	18,55	19,06	86,51	605,37	0,30	1,03	35,43	3,09	153,59	243,97	65,64	2,77
Обед (младшие)														
№62/2017	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
№ 82/2017г.	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	8,80	7,92	40,93	223,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
№284/2017г.	Запеканка картофельная с мясом	50/130	13,19	19,59	28,15	340,09	0,35	6,59	0,00	5,00	54,91	359,14	145,47	5,18
№ 388/2017	Напиток из шиповника	200	0,66	0,09	20,04	84,80	0,02	0,73	0,00	0,51	31,91	23,44	17,46	0,64
табл 6 стр 134, 2012 Деят+	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Деят +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	730	26,21	28,06	113,77	784,26	0,50	20,02	0,00	16,45	161,81	511,84	222,89	8,45
	Всего:	1230	44,76	47,12	200,28	1389,63	0,80	21,05	35,43	19,54	315,40	755,81	288,53	11,22
ПЯТНИЦА														
Завтрак (младшие)														
сб рат. Стр.186, таб 9/2012г.	Фрукты (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№ 223 /2017г.	Каша кукурузная молочная	180	13,59	17,75	43,31	350,20	0,06	0,69	10,57	0,21	97,41	107,58	22,58	1,21
№ 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 Деят + 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:	530	18,37	19,42	85,31	558,22	0,16	63,52	10,57	1,27	154,96	167,48	44,48	2,45
Обед (младшие)														
№119/2017г.	Суп гороховый с гречками	200/10	7,49	14,58	40,36	278,62	0,26	0,80	0,00	18,00	46,04	90,04	34,82	2,46
№ 290/2017г.	Птица тушеная в сметанно- томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,68	30,10	0,50	30,32	79,00	16,19	0,70
№203/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3	5,78	1,28	42,96	226,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13,67	0,00	0,00	0,90
табл 6 стр 134, 2012 Деят+	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22

Хлеб ржаной

	20		1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:	703	115,14	27,90	28,08	115,50	803,92	0,41	1,48	42,10	19,80	111,74	250,11	71,83	5,92
Всего:	1233		46,27	47,50	200,81	1362,14	0,57	65,00	52,67	21,07	266,70	417,59	116,31	8,37
Всего за 5 дней:	6084		222,29	234,22	993,26	6828,12	3,01	154,02	393,96	57,73	1698,73	3020,03	925,83	45,59
В среднем на 1 учащегося:	1217		44,46	46,84	198,65	1365,62	0,60	30,80	78,79	11,55	339,75	604,01	185,17	9,12

2 - ая неделя		Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак (младшие)															
№173/2017г.	Каша геркулесовая молочная	200		11,23	13,86	21,00	216,00	0,18	0,96	14,80	0,52	147,06	231,98	70,82	1,69
№ 376/2017г.	Чай с сахаром , с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68	0,01	1,02	0,00	0,00	12,89	4,13	2,49	0,53
таб 6 стр 136/2012г.	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
таб 6 стр 136/2012г.	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:	500		18,81	18,77	87,88	558,18	0,31	1,98	14,80	2,90	181,93	309,82	92,01	3,54
Обед (младшие)															
№ 82/2017г.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5		5,57	8,69	18,93	191,10	0,04	8,56	5,00	1,94	44,18	46,73	21,35	0,99
тк	Тфтели говьяжьи	90		11,62	10,37	10,10	170,42	0,05	0,07	25,53	0,60	19,99	110,52	20,15	1,01
№182/2017г.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3		4,90	7,69	45,56	265,30	0,12	0,00	12,00	0,37	9,17	109,77	72,03	2,43
№389/2017г.	Сок фруктовый (нектар плодовой)	200		1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
хим.состав и калорийность российских продуктов питания таб 6 стр 134	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
хим.состав и калорийность российских продуктов питания таб 6 стр 134	Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
	Итого:	703	115,14	27,02	27,29	119,45	831,62	0,30	12,63	42,53	3,79	100,59	338,02	137,48	8,54
	Всего:	1203		45,83	46,06	207,33	1389,80	0,61	14,61	57,33	6,69	282,52	647,84	229,49	12,08
ВТОРНИК															
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
№173/2017г.	Каша пшеничная молочная	200		11,58	9,98	28,73	243,80	0,14	0,96	26,80	0,70	144,93	219,20	44,33	2,31
№ 376/2017г.	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
таб 6 стр 136/2012г.	Батон нарезной	60		4,50	1,74	30,84	157,20	0,06	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Итого:	500		18,57	19,23	82,66	571,02	0,23	3,79	66,80	2,17	178,78	285,10	58,73	3,72
Обед (младшие)															
№ 96/2017г.	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		6,74	7,82	9,76	153,90	0,08	6,72	5,00	1,90	27,72	48,43	19,79	0,75
тк от 25.12.2019г.	Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		15,01	17,27	51,76	393,54	0,33	52,13	29,10	3,02	57,91	230,93	81,56	3,38
№306/2017г.	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
тк	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
таб 6 стр 134, 2012 Деви+	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
хим.состав и калорийность российских продуктов питания таб 6 стр 134	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:	700	115,14	26,50	26,75	113,08	789,41	0,49	63,83	39,70	5,57	121,70	366,46	125,68	5,84
	Всего:	1200		44,89	45,80	192,73	1377,66	0,62	77,38	70,80	6,65	257,70	528,44	170,27	9,36
СРЕДА															
Завтрак (младшие)															
реш. Стр.186, таб 9/201	Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№174/2017г.	Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом сливочным	150/5		14,48	17,32	38,52	389,33	0,05	0,72	31,10	0,10	97,40	117,33	27,34	0,44

№ 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 Деци +, 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:	500	18,39	19,05	79,65	588,25	0,13	13,55	31,10	1,08	136,00	161,98	44,59	3,52
	Обед (младшие)													
№102/2017г.	Суп картофельный с горохом	200	9,39	15,22	13,23	248,60	0,18	4,66	0,00	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
№234/2016	Биточки рыбные	90	5,48	9,57	4,71	64,33	0,054	0,54	0,117	0,73	49,52	154,19	13,5	2,10
№203/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3	5,78	1,28	42,96	226,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№ 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134 +, 2012 Деци +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134 +, 2012 Деци +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,45	14,24	1,18
	Итого:	703	115,14	25,61	26,77	119,54	0,39	5,93	12,12	4,32	142,84	351,13	86,48	6,81
	Всего:	1203		44,00	45,82	199,19	0,52	19,48	43,22	5,40	278,84	513,11	131,07	10,33

ЧЕТВЕРГ

Завтрак (младшие)

ттк	Блины 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
№173/2017г.	Каша пшеничная молочная	200	12,58	13,98	38,7	293,8	0,14	0,96	26,8	0,7	144,93	219,2	44,33	2,31
№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 Деци +, 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	18,92	19,76	86,45	561,80	0,20	0,99	26,80	1,55	165,32	254,50	52,23	3,16
	Обед (младшие)													
№88/2017г.	Щи из св.капусты с картофелем	200	8,61	12,96	26,32	271,80	0,05	12,62	0,00	1,88	39,40	39,21	17,70	0,66
ттк	Котлеты Нежные из куриных грудок	90	12,89	8,41	28,78	201,80	0,09	0,93	46,26	2,52	47,82	85,08	18,72	1,26
№128/2017	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	1,09	6,98	10,48	147,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№358/2017г.	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	103,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134 +, 2012 Деци +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134 +, 2012 Деци +	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
	Итого:	703	115,14	27,50	29,03	122,90	0,36	32,81	58,26	5,35	154,87	288,36	84,18	4,68
	Всего:	1203		46,42	48,79	209,35	0,56	33,80	85,06	6,90	320,19	542,86	136,41	7,84

ПЯТНИЦА

Завтрак (младшие)

об.реш. 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
№ 223 /2017г.	Запеканка из творога с повидлом	120/30	15,10	14,48	36,67	367,4	0,08	1,03	109,2	0,94	179,72	256,94	31	1,07
№ 382/2017г.	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
стр.134 табл.6 Деци +, 2012г.	Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	32,00	6,00	0,60
	Итого:	500	19,34	20,16	87,92	585,00	0,23	12,62	133,60	1,14	357,49	424,50	67,34	4,30
	Обед (младшие)													
ттк	Свекла отварная (дольками)	60	0,9	0,02	5,27	24,77	0,01	4,24	0	0,04	22,64	25,94	13,21	0,85

№88/2016г	Суп картофельный с вермшелью	200	8,15	9,27	43,96	254,60	0,09	6,60	0,00	1,14	23,36	54,06	21,82	0,90	
№294/2017г	Плов из куриной грудки(50/150)	200	14,42	18,43	40,93	370,50	0,16	6,76	16,95	0,39	27,21	172,00	55,61	1,63	
№342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13,67	0,00	0,00	0,90	
табл 6 стр 134, 2012 Деся+	Хлеб пшеничный	20	1,50	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 россиянских продуктов питание табл 6 стр 134 , 2012 Деся +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
	Итого:	700	115,14	26,45	28,28	118,83	783,07	0,31	17,60	16,95	2,07	96,68	295,00	102,84	5,28
	Всего:	1200		45,79	48,44	206,75	1368,07	0,54	30,22	150,55	3,21	454,17	719,50	170,18	9,58
	Всего за 5 дней:	5509		226,93	216,14	927,47	6385,13	2,55	173,51	392,16	25,95	1411,49	2641,93	745,41	45,65
	В среднем на 1 учащегося:	1102		45,39	43,23	185,49	1277,03	0,51	34,70	78,43	5,19	282,30	528,39	149,08	9,13