

«СОГЛАСОВАНО»


Директор МБОУ
«Средняя школа №12» НМР РТ
Л.Т. Дрэмшова



« » 2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

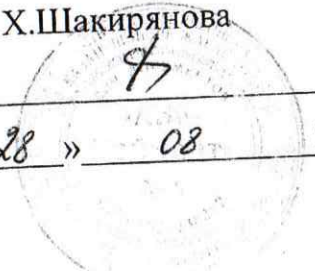
Начальник управления образования
Исполнительного комитета НМР РТ
А.Х.Гарифуллин



« » 2023 г

«УТВЕРЖДЕНО»

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



«28 » 08 2023 г

ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое меню для учащихся старших классов (с 12 лет и старше)
общеобразовательных организаций г. Нижнекамска РТ

ООО "АБК-Пэймент"

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

№ Сборник рецептур		Наименование продуктов	Выход	Стоимость,руб.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 - ая неделя																
ПОНЕДЕЛЬНИК																
Завтрак (старшие)																
	№1/2017г.	Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
	№ 175/2017г	Каша "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 Дели +,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:	550		22,03	21,86	93,67	664,87	0,20	3,65	72,69	1,84	150,13	208,70	48,21	2,28
Обед (младшие)																
	№88/2017г. тк	Щи из св.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
	№203/2017г	Шницель 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
	№ 349/2017г.	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 Дели+ Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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
		Итого:	800	119,50	30,42	32,55	131,97	908,91	0,32	17,57	76,40	7,20	160,43	279,63	104,48	5,77
		Всего:	1350		52,45	54,41	225,64	1573,78	0,52	21,22	149,09	9,04	310,56	488,33	152,69	8,05
ВТОРНИК																
Завтрак (старшие)																
	№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	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 Дели +,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		23,48	22,32	91,65	646,03	0,37	2,61	90,00	1,95	476,51	523,48	121,48	3,32
Обед (младшие)																
	№ 96/2017г.	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
	№143,241/2017 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
	№306/2017г. тк	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 Дели+ Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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:	800	119,50	30,58	32,33	128,81	943,88	0,25	29,85	43,26	3,46	152,85	364,10	108,77	5,80
		Всего:	1350		42,27	54,65	220,46	1589,91	0,62	32,46	133,26	5,41	629,36	887,58	230,25	9,12
СРЕДА																
Завтрак (старшие)																
	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	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 Дели +,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		21,63	21,85	91,14	681,95	0,29	11,67	45,20	1,31	217,82	287,30	115,48	5,85
Обед (младшие)																
	№113/2017г.	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
	№294/2017г	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
	306/2017	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 Дели+	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 росийских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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:	800	119,50	29,97	31,18	128,08	906,99	0,37	12,84	33,69	4,75	99,99	357,20	109,11	4,88
	Всего:	1350	51,60	53,03	219,22	1588,94	0,66	24,51	78,89	6,06	317,81	644,50	224,59	10,73	

ЧЕТВЕРГ

Завтрак (старшие)

стр 134 табл 6 Дели +, 2012	Печенье	35	2,59	3,29	25,59	142,45	0,50	0,00	0,00	1,30	9,10	29,40	10,50	0,49
№ 173/2017г	Каша пшеничная 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
тж 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 Дели +, 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:	550	21,44	22,65	105,55	653,23	0,75	1,16	17,33	2,51	162,74	249,03	66,17	2,66

Обед (младшие)

№62/2017	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,10	11,48	81,7	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	240	18,46	19,59	33,82	500,57	0,43	8,19	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	
№ 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 Дели+	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 росийских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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:	830	119,50	31,97	31,10	128,03	977,42	0,58	21,62	0,00	11,45	106,90	152,71	77,42	3,27
	Всего:	1380	53,41	53,75	233,58	1630,65	1,33	22,78	17,33	13,96	269,64	401,74	143,59	5,93	

ПЯТНИЦА

Завтрак (старшие)

сб.ред. 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.	Каша кукурузная молочная	200	17,59	19,99	50,6	368,00	0,08	0,96	14,8	0,3	136,07	150,6	31,6	0,16
№ 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 Дели +, 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	21,87	21,86	94,30	650,02	0,17	13,79	14,80	1,36	175,62	198,50	49,50	3,30

Обед (младшие)

№119/2017г.	Суп гороховый с гречками	250/10	8,49	15,58	67,79	407,32	0,66	0,00	0,00	5,32	94,20	356,28	135,15	8,19	
№ 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	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0	12	1,19	6,55	45,5	25,34	1,33	
№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 Дели+	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 калорийность росийских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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	119,50	30,88	33,57	138,76	962,98	0,85	0,68	42,10	7,73	158,87	544,28	194,98	12,62
	Всего:	1353	52,32	56,22	244,31	1616,21	1,60	1,84	59,43	10,24	321,61	793,31	261,15	15,28	

СУББОТА

Завтрак (старшие)

№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 манная молочная	250	12,28	14,33	44,88	371,29	0,06	1,08	16,67	0,1	118,23	125,13	27,89	0,42
№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 Дели +, 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	22,37	23,66	93,41	689,29	0,16	1,22	68,17	1,40	295,82	271,43	48,24	1,72

Обед (младшие)

№104/2017г	Суп картофельный с мясным фрикадельками	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
№234/2016	Котлеты рыбные	100	12,20	8,53	10,24	181,48	0,06	0,6	0,13	0,81	55,03	171,33	15	0,00
№304/2017г	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3	4,41	8,63	44,06	271,44	0,03	0	12	0,37	2,36	74,02	10,6	0,64

Напиток из сухофруктов

табл 6 стр 134, 2012 Дели *	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 калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели *	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:	804	119,50	30,79	31,95	128,02	942,41	0,33	13,39	14,33	3,35	136,82	432,87	105,30	4,21
	Всего:	1354		52,66	53,81	222,32	1592,43	0,50	27,18	29,13	4,71	312,44	631,37	154,80	7,51
	Всего за 6 дней:	8137		304,71	325,87	1365,53	9591,92	5,23	129,99	467,13	49,41	2161,42	3846,83	1167,07	56,63
	В среднем на 1 учащегося:	1356		50,79	54,31	227,59	1598,65	0,87	21,67	77,86	8,23	360,24	641,14	194,51	9,44

№ Сборник рецептур		2 - ая неделя	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
		ПОНЕДЕЛЬНИК														
		Завтрак (старшие)														
№173/2017г.		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
№ 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:	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
		Обед (старшие)														
№ 82/2017г.		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
тк		Тефтели 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
№303/2017		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
№389/2017г.		Сок фруктовый (нектар плодовый)	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
таб 6 стр 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания таб 6 стр 134 , 2012 Деви +		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	119,50	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
		ВТОРНИК														
		Завтрак (старшие)														
№1/2017г.		Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
№ 173/2017г		Каша пшениная 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
№ 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:	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
		Обед (старшие)														
№ 96/2017г.		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
тк от 25.12.2019г.		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
№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		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 , 2012 Деви +		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	119,50	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
		СРЕДА														
		Завтрак (старшие)														
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	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

№ 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:	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

Обед (старшие)

№102/2017г.	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
№234/2016	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
№203/2017г.	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
№ 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
Деци+ лим.состав и калорийность российских 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	119,50	29,96	32,10	135,25	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

ЧЕТВЕРГ

Завтрак (старшие)

тк	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	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
№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:	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

Обед (старшие)

№88/2017г.	Щи из св.капусты с картофелем	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	Котлеты Нежные из куриных грудок	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
№128/2017	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
№358/2017г.	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
Деци+ лим.состав и калорийность российских 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
рос.продуктов питания табл.6 стр.134	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	119,50	32,02	33,02	140,69	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

ПЯТНИЦА

Завтрак (старшие)

об.реш. Стр.186, табл 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	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
№ 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
таб 6 стр.136/2012г.	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

Обед (старшие)

тк	Свекла 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
№88/2016г.	Суп картофельный с вермшелью	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
№294/2017г.	Плов из куриной грудки(50/200)	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
№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

Хим состав и калорийность российских продуктов питания таб.6 стр.134 , 2012.Дети +

	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:	820	119,50	30,55	30,63	128,50	962,73	0,29	23,17	0,10	2,05	129,09	321,78	129,60	6,23
	Всего:	1370	54,06	52,79	228,25	1668,33	0,55	35,92	179,20	4,50	561,79	858,09	210,53	11,09	
	СУББОТА														
	Завтрак (старшие)														
	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	
№ 223/2017г.	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	
стр 134 таб.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	
	Итого:	550	23,13	24,01	100,25	712,00	0,25	2,64	80,00	1,68	463,39	424,56	73,86	3,54	
	Обед (старшие)														
	Суп с пельменями 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	
№293/2017г.	Курица 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	
№ 199/2017г.	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	
№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	
Дети +	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	
Ликозоны и калорийность	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	
росийских продуктов	Итого:	803	119,50	30,04	30,61	135,85	913,46	0,91	2,19	81,08	4,22	135,97	543,53	106,48	6,70
	Всего:	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	
	Всего за 6 дней:	8132	321,10	326,13	1374,96	9731,19	4,48	212,33	676,07	40,49	2478,09	4517,67	1240,28	65,09	
	В среднем на 1 учащегося:	1355	53,52	54,36	229,16	1621,87	0,75	35,39	112,68	6,75	413,02	752,95	206,71	10,85	