

«СОГЛАСОВАНО»

«СОГЛАСОВАНО»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ  
«Лицей №14 г.Н.Кам. РТ»  
О.О. Тукетдинова

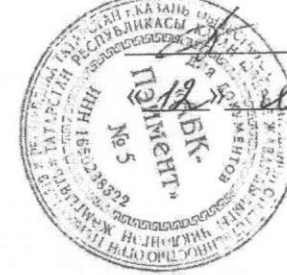
Начальник управления образования  
Исполнительного комитета НМР РТ  
А.Х.Гарифуллин

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

«13» января 2026 г

« » 2026 г

« » 2026 г



ООО «АБК-Пэймент»

Примерное цикличное меню двухразового питания для учащихся начальных классов (от 7 до 11 лет)  
общеобразовательных организаций г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ,  
(безглютеновая и безлактозная)

Двухнедельное меню 2-х разового питания для учащихся младших классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ (безглютеновая и безлактозная диета)

I - ая неделя		Выход	Стоимость, руб.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
<b>Завтрак (младшие)</b>															
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 рисовая вязкая на воде	180		3,12	0,10	21,19	152,30	0,11	0,67	22,37	0,09	78,92	105,42	27,43	0,50
№ 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
стр 134 табл 6 Диет +2012	Хлебцы гречневые	50		5,95	2,21	36,20	181,00	0,08	0,19	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>		<b>9,58</b>	<b>2,77</b>	<b>76,16</b>	<b>416,98</b>	<b>0,23</b>	<b>11,88</b>	<b>22,37</b>	<b>1,56</b>	<b>121,99</b>	<b>169,06</b>	<b>48,62</b>	<b>4,13</b>
<b>Обед (младшие)</b>															
№ 102/2017г.	Борщ из свежей капусты с картофелем	250		9,07	13,69	29,03	263,10	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
№284/2017г.	Запеканка картофельная с мясом	180		15,06	16,81	52,95	296,3	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
тек № 335 от 25.12.2020г.	Капуста квашеная (заправка)	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
тек № 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
стр 134 табл 6 Диет +2012	Хлебцы кукурузные	20		2,38	0,88	14,48	72,40	0,10	0,08	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>139,01</b>	<b>28,05</b>	<b>33,98</b>	<b>122,69</b>	<b>767,54</b>	<b>0,50</b>	<b>25,05</b>	<b>0,00</b>	<b>14,13</b>	<b>169,00</b>	<b>501,37</b>	<b>74,29</b>	<b>4,36</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1230</b>		<b>37,63</b>	<b>36,75</b>	<b>198,85</b>	<b>1184,52</b>	<b>0,72</b>	<b>36,93</b>	<b>22,37</b>	<b>15,69</b>	<b>290,99</b>	<b>670,43</b>	<b>122,91</b>	<b>8,49</b>
<b>ВТОРНИК</b>															
<b>Завтрак (младшие)</b>															
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
№003/2017г	Каша гречневая вязкая	150		2,30	1,50	39,56	160	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
тек №834 от 25.12.23г	Чай без сахара	200		0,40	0,10	0,01	2,80	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
стр 134 табл 6 Диет +2012	Хлебцы рисовые	50		5,95	2,21	36,20	181,00	0,08	0,19	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>9,05</b>	<b>4,21</b>	<b>85,57</b>	<b>390,80</b>	<b>0,12</b>	<b>20,12</b>	<b>0,00</b>	<b>9,17</b>	<b>67,19</b>	<b>79,21</b>	<b>28,10</b>	<b>3,68</b>
<b>Обед (младшие)</b>															
№115/2017г	Суп с крупой рисовой	250		7,68	8,33	32,45	223,25	0,11	8,25	0,00	1,42	29,20	67,57	27,27	1,12
№219/2017г	Минтай запеченный с овощами	75/50		14,63	7,43	5,70	157,50	0,06	1,79	14,38	1,41	16,80	130,71	16,90	1,79
№143/2017г	Рагу овощное	180		4,45	9,39	26,19	252,46	0,13	37,58	45,91	0,00	68,77	91,41	37,74	1,39
тек №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
стр 134 табл 6 Диет +2012	Хлебцы гречневые	30		3,57	1,32	21,72	108,60	0,08	0,19	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>139,01</b>	<b>30,53</b>	<b>26,57</b>	<b>105,88</b>	<b>809,93</b>	<b>0,39</b>	<b>48,54</b>	<b>60,29</b>	<b>4,10</b>	<b>142,95</b>	<b>347,14</b>	<b>97,19</b>	<b>5,34</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1285</b>		<b>42,27</b>	<b>30,78</b>	<b>191,45</b>	<b>1200,73</b>	<b>0,51</b>	<b>68,66</b>	<b>60,29</b>	<b>13,27</b>	<b>210,14</b>	<b>426,35</b>	<b>125,29</b>	<b>9,02</b>
<b>СРЕДА</b>															
<b>Завтрак (младшие)</b>															
№209/2017г	Яйцо вареное	40		5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
№179/2017г.	Каша пшеничная вязкая на воде	220		3,96	0,73	25,84	324,82	0,15	0,84	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 Диет +2012	Хлебцы рисовые	50		5,95	2,21	36,20	181,00	0,08	0,19	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>		<b>15,12</b>	<b>7,56</b>	<b>70,52</b>	<b>602,84</b>	<b>0,26</b>	<b>3,86</b>	<b>122,37</b>	<b>1,61</b>	<b>129,15</b>	<b>235,13</b>	<b>44,33</b>	<b>2,74</b>
<b>Обед (младшие)</b>															
№103/2017г	Суп картофельный	250		7,68	8,33	32,45	223,25	0,11	8,25	0,00	1,42	29,20	67,57	27,27	1,12
тек №877 от 2.02.24г	Куриная грудка отварная	90		9,10	23,60	0,00	215,90	0,33	52,13	29,10	3,02	57,91	230,93	81,56	3,38
№139/2017г	Капуста тушеная	150		3,06	5,52	19,84	115,50	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
№388/2017г	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
стр 134 табл 6 Диет +2012	Хлебцы гречневые	20		2,38	0,88	14,48	72,40	0,08	0,19	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>139,01</b>	<b>22,82</b>	<b>38,43</b>	<b>86,97</b>	<b>750,65</b>	<b>0,53</b>	<b>71,57</b>	<b>29,10</b>	<b>13,41</b>	<b>143,11</b>	<b>380,23</b>	<b>129,89</b>	<b>6,10</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1220</b>		<b>37,94</b>	<b>45,99</b>	<b>157,49</b>	<b>1353,49</b>	<b>0,79</b>	<b>75,43</b>	<b>151,47</b>	<b>15,02</b>	<b>272,26</b>	<b>615,36</b>	<b>174,22</b>	<b>8,84</b>

		<b>&gt;завтрак (младшие)</b>													
лс. 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	
ткх№73от 1.12.2024г	Фасоль отварная с овощами	200	16,97	8,11	37,83	292,20	0,23	3,60	40,00	0,75	147,22	373,68	94,84	5,29	
ткх №834 от 25.12.23г	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,01	2,80	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25	
стр 134 таб 6 Д.ш +2012	Хлебцы рисовые	50	5,95	2,21	36,20	181,00	0,08	0,19	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,72</b>	<b>10,82</b>	<b>83,84</b>	<b>523,00</b>	<b>0,34</b>	<b>13,82</b>	<b>40,00</b>	<b>2,22</b>	<b>188,29</b>	<b>435,99</b>	<b>114,94</b>	<b>8,64</b>	
		<b>Обед (младшие)</b>													
№82/2017г.	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	
№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	
ткх№456 от 4.01.24г	Морковь свежая(порция гарнир)	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	
ткх№ 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	
стр 134 таб 6 Д.ш +2012	Хлебцы гречневые	30	3,57	1,32	21,72	108,60	0,08	0,19	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90	
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>28,66</b>	<b>28,40</b>	<b>117,94</b>	<b>827,32</b>	<b>0,33</b>	<b>21,71</b>	<b>21,95</b>	<b>4,55</b>	<b>129,21</b>	<b>305,96</b>	<b>115,22</b>	<b>3,92</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1280</b>	<b>52,38</b>	<b>39,22</b>	<b>201,78</b>	<b>1350,32</b>	<b>0,67</b>	<b>35,53</b>	<b>61,95</b>	<b>6,77</b>	<b>317,50</b>	<b>741,95</b>	<b>230,16</b>	<b>12,56</b>	
		<b>ПЯТНИЦА</b>													
		<b>Завтрак (младшие)</b>													
об рек. 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	
№174/2017г	Каша кукурузная вязкая на воде	180	3,40	1,80	45,01	305,46	0,09	0,96	14,80	0,30	136,07	150,61	31,61	1,66	
№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 таб 6 Д.ш +2012	Хлебцы гречневые	50	5,95	2,21	36,20	181,00	0,08	0,19	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90	
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>9,82</b>	<b>4,43</b>	<b>99,01</b>	<b>565,46</b>	<b>0,20</b>	<b>11,18</b>	<b>14,80</b>	<b>1,77</b>	<b>177,14</b>	<b>212,92</b>	<b>51,71</b>	<b>5,01</b>	
		<b>Обед (младшие)</b>													
№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	
ткх№62от 05.02.2024г	Овощи тушеные с мясом 50/150	200	12,61	19,53	37,88	361,45	0,04	0,68	30,10	0,50	30,32	79,00	16,19	0,70	
№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	
стр.134 таб 6 Д.ш +2012	Хлебцы рисовые	50	5,95	2,21	36,20	181,00	0,08	0,19	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>29,15</b>	<b>29,92</b>	<b>137,52</b>	<b>917,30</b>	<b>0,35</b>	<b>6,69</b>	<b>30,10</b>	<b>4,19</b>	<b>100,84</b>	<b>215,61</b>	<b>61,46</b>	<b>4,55</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1230</b>	<b>38,97</b>	<b>34,35</b>	<b>236,53</b>	<b>1482,76</b>	<b>0,55</b>	<b>17,87</b>	<b>44,90</b>	<b>5,96</b>	<b>277,98</b>	<b>428,53</b>	<b>113,17</b>	<b>9,56</b>	
	<b>Всего за 5 дней:</b>	<b>6245</b>	<b>209,19</b>	<b>187,09</b>	<b>986,10</b>	<b>6571,82</b>	<b>3,24</b>	<b>234,42</b>	<b>340,98</b>	<b>56,71</b>	<b>1368,87</b>	<b>2882,62</b>	<b>765,75</b>	<b>48,47</b>	
	<b>В среднем на 1 учащегося:</b>	<b>1249</b>	<b>41,84</b>	<b>37,42</b>	<b>197,22</b>	<b>1314,36</b>	<b>0,65</b>	<b>46,88</b>	<b>68,20</b>	<b>11,34</b>	<b>273,77</b>	<b>576,52</b>	<b>153,15</b>	<b>9,69</b>	

## ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню 2-х разового питания для учащихся младших классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ (безглютеновая и безлактозная диета)

2 - я неделя		Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ Сборник рецептур	Наименование продуктов														
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
<b>Завтрак (младшие)</b>															
об.рест. 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 рисовая вязкая на воде	180		3,12	0,10	21,19	152,30	0,11	0,67	22,37	0,09	78,92	105,42	27,43	0,50
№.377/2017г.	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
стр.134 табл.6 Деш. +,2012	Хлебцы кукурузные	50		5,95	2,21	36,20	181,00	0,08	0,19	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>		<b>9,58</b>	<b>2,77</b>	<b>76,16</b>	<b>416,98</b>	<b>0,23</b>	<b>11,88</b>	<b>22,37</b>	<b>1,56</b>	<b>121,99</b>	<b>169,06</b>	<b>48,62</b>	<b>4,13</b>
<b>Обед (младшие)</b>															
№.82/2017г.	Борщ из свежей капусты с картофелем	250		9,07	13,69	29,03	263,10	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
№.28.02/17г.	Птица отварная	100		10,40	14,56	0,34	162,00	0,04	0,68	30,10	0,50	30,32	79,00	16,19	0,70
№134/2017г.	Пюре из моркови	180		3,67	6,62	14,20	168,00	0,05	30,74	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№.188/2017г.	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
стр.134 табл.6 Деш. +,2012	Хлебцы гречневые	30		3,57	1,32	21,72	108,60	0,08	0,19	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>139,01</b>	<b>27,31</b>	<b>36,29</b>	<b>85,49</b>	<b>825,30</b>	<b>0,22</b>	<b>43,39</b>	<b>42,10</b>	<b>4,97</b>	<b>121,84</b>	<b>236,50</b>	<b>64,00</b>	<b>4,06</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1290</b>		<b>36,89</b>	<b>39,06</b>	<b>161,65</b>	<b>1242,28</b>	<b>0,45</b>	<b>55,27</b>	<b>64,47</b>	<b>6,53</b>	<b>243,83</b>	<b>405,56</b>	<b>112,62</b>	<b>8,19</b>
<b>ВТОРНИК</b>															
<b>Завтрак (младшие)</b>															
об.рест. 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
тк.№973 от 1.12.2014г.	Фасоль отварная с овощами	200		16,97	8,11	37,83	292,20	0,23	3,60	40,00	0,75	147,22	373,68	94,84	5,29
№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 Деш. +,2012	Хлебцы рисовые	50		5,95	2,21	36,20	181,00	0,08	0,19	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>23,39</b>	<b>10,74</b>	<b>91,83</b>	<b>552,20</b>	<b>0,34</b>	<b>13,82</b>	<b>40,00</b>	<b>2,22</b>	<b>188,29</b>	<b>435,99</b>	<b>114,94</b>	<b>8,64</b>
<b>Обед (младшие)</b>															
№119/2017г.	Суп гороховый	250		7,80	9,95	29,26	201,02	0,25	0,00	0,00	3,60	41,62	143,70	31,20	2,72
тк.№.235 от 25.12.2010г.	Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	52,76	473,54	0,33	52,13	29,10	3,02	57,91	230,93	81,56	3,38
тк.№.335 от 25.12.2010г.	Капуста квашеная (пол.гармош)	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
тк.№.515 от 3.04.22г.	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
стр.134 табл.6 Деш. +,2012	Хлебцы кукурузные	20		2,38	0,88	14,48	72,40	0,10	0,08	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>139,01</b>	<b>27,98</b>	<b>31,15</b>	<b>119,26</b>	<b>845,07</b>	<b>0,70</b>	<b>61,85</b>	<b>29,10</b>	<b>14,82</b>	<b>151,21</b>	<b>447,29</b>	<b>135,24</b>	<b>7,42</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1255</b>		<b>51,37</b>	<b>41,89</b>	<b>211,09</b>	<b>1397,27</b>	<b>1,04</b>	<b>75,67</b>	<b>69,10</b>	<b>17,04</b>	<b>339,50</b>	<b>883,28</b>	<b>250,18</b>	<b>16,06</b>
<b>СРЕДА</b>															
<b>Завтрак (младшие)</b>															
об.рест. 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
№172/2017г.	Каша пшениная вязкая на воде	200		3,60	0,67	23,55	295,30	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 Деш. +,2012	Хлебцы гречневые	30		3,57	1,32	21,72	108,60	0,08	0,19	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>		<b>7,70</b>	<b>2,41</b>	<b>63,27</b>	<b>484,92</b>	<b>0,22</b>	<b>13,69</b>	<b>22,37</b>	<b>1,57</b>	<b>123,15</b>	<b>169,33</b>	<b>48,53</b>	<b>3,94</b>
<b>Обед (младшие)</b>															
№183/2017г.	Суп картофельный	250		7,68	8,33	32,45	223,25	0,11	8,25	0,00	1,42	29,20	67,57	27,27	1,12
тк.№.603 от 22.12.21г.	Куриная грудка запеченная	90		11,20	15,32	0,00	265,00	0,33	52,13	29,10	3,02	57,91	230,93	81,56	3,38
№.143/2017г.	Каша гречневая (вязкая)	150		2,90	1,50	39,56	165,3	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33

тк. № 349 от 23.11.12г	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
стр 134 табл 6 Дож * 2012	Хлебцы кукурузные	30		3,57	1,32	21,72	108,60	0,08	0,19	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>139,01</b>	<b>26,05</b>	<b>26,57</b>	<b>115,76</b>	<b>855,05</b>	<b>0,55</b>	<b>71,20</b>	<b>29,10</b>	<b>13,51</b>	<b>159,89</b>	<b>387,35</b>	<b>143,99</b>	<b>6,43</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1260</b>		<b>33,75</b>	<b>28,98</b>	<b>179,03</b>	<b>1339,97</b>	<b>0,77</b>	<b>84,89</b>	<b>51,47</b>	<b>15,08</b>	<b>283,04</b>	<b>556,68</b>	<b>192,52</b>	<b>10,37</b>

#### ЧЕТВЕРГ

##### Завтрак (младшие)

№1732017г	Яблоки печеные	30		0,12	0,12	2,94	14,10	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№2092017г	Яйцо вареное	40		5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
№1742017г	Каша кукурузная вязкая на воде	180		3,40	1,80	45,01	305,46	0,09	0,96	14,80	0,30	136,07	150,61	31,61	1,66
тк.№43 от 22.12.2012г	Чай с сахаром, с пилпонином	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 Дож * 2012	Хлебцы рисовые	50		5,95	2,21	36,20	181,00	0,08	0,19	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>14,68</b>	<b>8,75</b>	<b>92,63</b>	<b>597,58</b>	<b>0,21</b>	<b>4,18</b>	<b>114,80</b>	<b>1,81</b>	<b>183,14</b>	<b>278,72</b>	<b>47,51</b>	<b>3,81</b>
№617017г	Обед (младшие)														
	Шн 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
№2292017г	Минтай залеченный с овощами	75/50		14,63	7,43	5,70	157,50	0,06	1,79	14,38	1,41	16,80	130,71	16,90	1,79
№3102017г	Картофель отварной	150		2,86	4,32	23,01	142,35	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
тк.№523 от 3.03.21г	Свекла отварная (доп.прим)	30		0,42	1,8	2,48	27,84	0,05	2	0	0	11,5	12,15	6,21	0,38
№3892017г	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
стр 134 табл 6 Дож * 2012	Хлебцы гречишные	30		3,57	1,32	21,72	108,60	0,08	0,19	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>139,01</b>	<b>30,52</b>	<b>22,87</b>	<b>99,61</b>	<b>732,99</b>	<b>0,40</b>	<b>38,78</b>	<b>31,38</b>	<b>4,99</b>	<b>137,98</b>	<b>335,12</b>	<b>86,71</b>	<b>7,56</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1260</b>		<b>45,20</b>	<b>31,62</b>	<b>192,24</b>	<b>1330,57</b>	<b>0,61</b>	<b>42,96</b>	<b>146,18</b>	<b>6,80</b>	<b>321,12</b>	<b>613,84</b>	<b>134,22</b>	<b>11,37</b>

#### ПЯТНИЦА

##### Завтрак (младшие)

д.р.р. Стр.184, табл 97012г	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
№1732017г	Каша пшеница вязкая на воде	220		3,96	0,73	25,84	324,82	0,15	0,84	22,37	0,09	78,92	105,42	27,43	0,50
№3762017г	Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
стр 134 табл 6 Дож * 2012	Хлебцы рисовые	50		5,95	2,21	36,20	181,00	0,08	0,19	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>		<b>10,38</b>	<b>3,36</b>	<b>79,84</b>	<b>584,82</b>	<b>0,26</b>	<b>11,06</b>	<b>22,37</b>	<b>1,56</b>	<b>119,99</b>	<b>167,73</b>	<b>47,53</b>	<b>3,85</b>
№1022017г	Обед (младшие)														
	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
тк. №377 от 2.02.21г	Куриная грудка отварная	90		9,10	23,60	0,00	215,90	0,33	52,13	29,10	3,02	57,91	230,93	81,56	3,38
№3042017г	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
№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
стр 134 табл 6 Дож * 2012	Хлебцы кукурузные	50		5,95	2,21	36,20	181,00	0,08	0,19	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>139,01</b>	<b>28,96</b>	<b>40,99</b>	<b>151,84</b>	<b>974,75</b>	<b>0,64</b>	<b>58,14</b>	<b>29,10</b>	<b>6,71</b>	<b>128,43</b>	<b>367,54</b>	<b>126,83</b>	<b>7,23</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1310</b>		<b>39,34</b>	<b>44,35</b>	<b>231,68</b>	<b>1559,57</b>	<b>0,90</b>	<b>69,20</b>	<b>51,47</b>	<b>8,27</b>	<b>248,42</b>	<b>535,27</b>	<b>174,36</b>	<b>11,08</b>
	<b>Всего за 5 дней:</b>	<b>5845</b>		<b>206,55</b>	<b>183,13</b>	<b>899,53</b>	<b>6452,68</b>	<b>3,53</b>	<b>316,11</b>	<b>360,32</b>	<b>52,16</b>	<b>1313,92</b>	<b>2825,57</b>	<b>815,28</b>	<b>52,94</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося:</b>	<b>1169</b>		<b>41,31</b>	<b>36,63</b>	<b>179,91</b>	<b>1290,54</b>	<b>0,71</b>	<b>63,22</b>	<b>72,06</b>	<b>10,43</b>	<b>262,78</b>	<b>565,11</b>	<b>163,06</b>	<b>10,59</b>