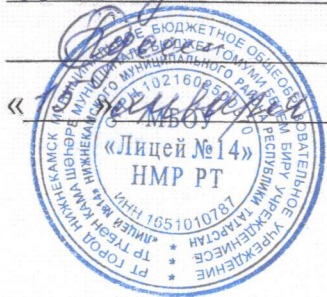


«СОГЛАСОВАНО»

*Директор МБОУ*  
*«Лицей №14» Н.М.Р.РТ*  
*О.О. Тукетшевская*



«СОГЛАСОВАНО»

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



«УТВЕРЖДЕНО»

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



ООО «АБК-Пэймент»

Примерное цикличное 2-х разовое меню для учащихся старших классов (12 лет и старше )  
общеобразовательных организаций г. Нижнекамска Нижнекамского района РТ .

## Двухнедельное меню 2-х разовое питание для учащихся старших классов (с 12 лет и старше) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

1 - ая неделя		Выход	Стоимость,руб.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Ві	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТТК/№ Сборная рецептура/	Наименование продуктов <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b> <b>Завтрак (старшие)</b>														
стр 134 табл 6 Дем + 2012	Печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70
№175/2017г.	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	230/5		9,18	11,63	19,30	179,26	0,09	0,81	38,01	0,13	113,11	132,87	24,96	0,54
№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 Дем + 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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>17,81</b>	<b>17,57</b>	<b>73,50</b>	<b>531,06</b>	<b>0,23</b>	<b>0,84</b>	<b>38,01</b>	<b>3,25</b>	<b>151,18</b>	<b>226,18</b>	<b>41,76</b>	<b>2,39</b>
	<b>Обед (старшие)</b>														
№88/2017г.	Щи из св.капусты с картофелем, со сметаной	250/5		8,37	12,81	8,08	191,43	0,06	15,72	6,21	2,36	54,48	52,55	22,57	0,83
тк № 757 от 23.11.23г	Котлеты Домашние с гречкой	100		8,90	12,37	37,67	275,55	0,06	1,98	15,90	1,56	18,66	145,20	18,70	1,98
№203/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,60	33,35	241,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
тк № 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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дем +	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 Дем +	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>808</b>	<b>131,90</b>	<b>32,53</b>	<b>33,60</b>	<b>131,73</b>	<b>951,52</b>	<b>0,27</b>	<b>18,43</b>	<b>34,11</b>	<b>6,10</b>	<b>129,77</b>	<b>346,19</b>	<b>107,07</b>	<b>6,73</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1358</b>		<b>50,34</b>	<b>51,17</b>	<b>205,23</b>	<b>1482,58</b>	<b>0,50</b>	<b>19,27</b>	<b>72,12</b>	<b>9,35</b>	<b>280,95</b>	<b>572,37</b>	<b>148,83</b>	<b>9,12</b>
	<b>ВТОРНИК</b>														
	<b>Завтрак (старшие)</b>														
тк № 966 от 15.11.24г	Бутерброд с повидлом (30/20)	50		7,05	2,30	16,80	209,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
№173/2017г.	Каша гречневая молочная вязкая	250		7,40	11,98	44,27	258,07	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 Дем + 2012	Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>21,37</b>	<b>21,85</b>	<b>96,75</b>	<b>658,17</b>	<b>0,20</b>	<b>2,37</b>	<b>86,30</b>	<b>1,43</b>	<b>420,75</b>	<b>387,94</b>	<b>69,41</b>	<b>1,76</b>
	<b>Обед (старшие)</b>														
№ 96/2017г.	Рассольник Ленинградский	250		7,94	7,82	13,56	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
тк №130 от 25.12.2018г	Биточки куриные Солнышко	100		6,67	12,81	14,30	203,80	0,02	15,84	34,72	0,10	60,36	173,80	36,77	2,07
№ 303/2017г.	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3		7,70	7,27	36,59	247,00	0,10	0,00	12,00	0,83	19,49	122,04	25,92	2,04
тк №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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дем +	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 Дем +	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>803</b>	<b>131,90</b>	<b>27,43</b>	<b>28,72</b>	<b>114,87</b>	<b>775,87</b>	<b>0,28</b>	<b>24,95</b>	<b>46,72</b>	<b>4,17</b>	<b>140,60</b>	<b>441,01</b>	<b>115,45</b>	<b>7,07</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1353</b>		<b>42,27</b>	<b>50,57</b>	<b>211,62</b>	<b>1434,04</b>	<b>0,48</b>	<b>27,32</b>	<b>133,02</b>	<b>5,60</b>	<b>561,35</b>	<b>828,95</b>	<b>184,86</b>	<b>8,83</b>
	<b>СРЕДА</b>														
	<b>Завтрак (старшие)</b>														
об.реп. 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 пшеничная молочная вязкая	200		13,60	16,67	30,55	305,50	0,14	0,86	30,15	0,11	101,80	136,00	35,39	0,64
№ 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

	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>17,88</b>	<b>18,54</b>	<b>74,25</b>	<b>517,52</b>	<b>0,23</b>	<b>13,69</b>	<b>30,15</b>	<b>1,17</b>	<b>141,35</b>	<b>183,90</b>	<b>53,29</b>	<b>3,78</b>
	<b>Обед (старшие)</b>													
№132017г.	Суп - лапша домашняя с картофелем	250	5,06	6,03	25,22	115,50	0,05	0,50	12,50	2,57	28,55	38,50	10,67	0,65
№2912017г.	Плов из куриной грудки(50/200)	250	19,57	22,45	60,06	521,12	0,18	6,85	17,10	0,50	28,10	181,00	55,90	1,80
№102016	Горошек консервированный(доп.гарнир)	30	0,81	2,15	4,36	40,14	0,02	1,40	0,00	4,44	27,27	16,74	5,43	0,23
№3882017г.	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
Хим.состав и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Ддон +	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 Ддон +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>30,96</b>	<b>31,45</b>	<b>140,44</b>	<b>950,06</b>	<b>0,31</b>	<b>9,85</b>	<b>29,60</b>	<b>8,40</b>	<b>117,22</b>	<b>332,06</b>	<b>98,36</b>	<b>4,94</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1350</b>	<b>48,84</b>	<b>49,99</b>	<b>214,69</b>	<b>1467,58</b>	<b>0,54</b>	<b>23,54</b>	<b>59,75</b>	<b>9,57</b>	<b>258,57</b>	<b>515,96</b>	<b>151,65</b>	<b>8,72</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
	<b>Завтрак (старшие)</b>													
таб 6 стр 136 Ддон + 2012	Крекер	35	3,15	6,30	16,56	157,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№1732017г.	Каша геркулесовая молочная вязкая	250	13,74	14,10	32,22	282,00	0,02	1,16	45,25	180,49	283,87	86,04	2,09	0,81
№ 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 Ддон + 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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,87</b>	<b>22,34</b>	<b>91,16</b>	<b>646,48</b>	<b>0,10</b>	<b>2,18</b>	<b>45,25</b>	<b>181,60</b>	<b>309,11</b>	<b>132,42</b>	<b>13,03</b>	<b>2,12</b>
	<b>Обед (старшие)</b>													
№ 82/2017г.	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,80	9,92	16,93	143,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
тк №662 от 5.02.24г	Овощи тушеные с мясом(50/200)	250	18,80	19,96	56,00	507,50	0,25	0,51	53,76	2,06	42,35	222,30	56,25	2,05
тк № 335 от 25.12.2020г.	Капуста квашеная (доп.гарнир)	30	0,50	1,50	2,52	25,70	0,01	7,63	0,00	5,94	20,14	13,03	6,17	0,24
тк № 388 от 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, российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Ддон +	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 Ддон +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>29,92</b>	<b>32,16</b>	<b>128,00</b>	<b>905,17</b>	<b>0,39</b>	<b>19,42</b>	<b>53,76</b>	<b>12,12</b>	<b>163,04</b>	<b>392,23</b>	<b>129,71</b>	<b>5,89</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1350</b>	<b>51,79</b>	<b>54,50</b>	<b>219,16</b>	<b>1551,65</b>	<b>0,49</b>	<b>21,60</b>	<b>99,01</b>	<b>193,72</b>	<b>472,15</b>	<b>524,65</b>	<b>142,74</b>	<b>8,01</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>													
	<b>Завтрак (старшие)</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
№223/2017г.	Запеканка из творога с повидлом (160/40)	200	18,14	20,64	55,01	454,40	0,10	1,37	145,60	1,25	240,00	342,59	41,33	1,47
№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 Ддон + 2012	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,36</b>	<b>22,51</b>	<b>98,51</b>	<b>664,40</b>	<b>0,19</b>	<b>11,40</b>	<b>145,60</b>	<b>2,30</b>	<b>276,39</b>	<b>388,89</b>	<b>58,23</b>	<b>4,52</b>
	<b>Обед (старшие)</b>													
№102/2017г.	Суп картофельный с горохом	250	5,43	8,52	39,91	273,25	0,23	4,66	0,00	2,42	42,65	88,10	35,57	2,05
тк №66015.1.1.2024г.	Сосиска с томатным соусом , с кашей гречневой	50/20/180	13,62	17,31	39,57	326,70	0,09	0,69	30,40	0,71	24,82	142,16	27,30	1,64
№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
Хим.состав и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Ддон +	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,39	24,50	117,03	0,05	0,00	0,00	0,54	9,96	32,37	6,97	0,54
Хим.состав и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Ддон +	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,04	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>26,31</b>	<b>26,98</b>	<b>120,09</b>	<b>852,58</b>	<b>0,40</b>	<b>5,35</b>	<b>30,40</b>	<b>4,37</b>	<b>105,60</b>	<b>337,63</b>	<b>93,34</b>	<b>7,08</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1350</b>	<b>48,67</b>	<b>49,49</b>	<b>218,60</b>	<b>1516,98</b>	<b>0,59</b>	<b>16,75</b>	<b>176,00</b>	<b>6,67</b>	<b>381,99</b>	<b>726,52</b>	<b>151,57</b>	<b>11,60</b>

## СУББОТА

## Завтрак (старшие)

стр 134 табл 6 Дел + 2012	Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70	
№181/2017г	Каша манная молочная	250	8,53	11,32	29,56	204,32	0,10	1,46	22,50	0,52	164,21	143,98	25,37	0,56	
№378/2017г	Чай с молоками сахаром	200	1,52	1,35	8,92	53,07	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	
таб 6 стр 136/2012г	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>17,51</b>	<b>18,17</b>	<b>80,16</b>	<b>538,87</b>	<b>0,27</b>	<b>2,79</b>	<b>32,50</b>	<b>3,39</b>	<b>315,21</b>	<b>317,78</b>	<b>54,27</b>	<b>2,39</b>	
	<b>Обед (старшие)</b>														
№103/2017г	Суп картофельный с вермишелью	250	11,61	12,39	35,34	243,25	1,13	8,25	0,00	1,42	29,07	67,57	27,27	1,12	
гк№762 от 24.11.23г	Запеканка картофельная с птицей	250	17,40	20,10	39,68	425,3	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30	
гк № 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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дел +	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,39	24,50	117,03	0,05	0,00	0,00	0,54	9,96	32,37	6,97	0,54	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дел +	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,04	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>131,90</b>	<b>28,31</b>	<b>28,18</b>	<b>120,08</b>	<b>851,18</b>	<b>1,55</b>	<b>15,12</b>	<b>0,00</b>	<b>7,35</b>	<b>139,04</b>	<b>560,50</b>	<b>90,20</b>	<b>5,61</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1350</b>	<b>45,82</b>	<b>46,35</b>	<b>200,24</b>	<b>1390,05</b>	<b>1,82</b>	<b>17,91</b>	<b>32,50</b>	<b>10,74</b>	<b>454,25</b>	<b>878,28</b>	<b>144,47</b>	<b>8,00</b>	
	<b>Всего за 6 дней:</b>	<b>8111</b>	<b>287,73</b>	<b>302,07</b>	<b>1269,54</b>	<b>8842,88</b>	<b>4,42</b>	<b>126,39</b>	<b>572,40</b>	<b>235,64</b>	<b>2409,26</b>	<b>4046,73</b>	<b>924,12</b>	<b>54,28</b>	
	<b>В среднем на 1 учащегося:</b>	<b>1352</b>	<b>47,96</b>	<b>50,35</b>	<b>211,59</b>	<b>1473,81</b>	<b>0,74</b>	<b>21,07</b>	<b>95,40</b>	<b>39,27</b>	<b>401,54</b>	<b>674,46</b>	<b>154,02</b>	<b>9,05</b>	

ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню 2-х разовое питание для учащихся старших классов (с 12 лет и старше) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

ТТК, № Сборник рецептур	2 - ая неделя Наименование продуктов ПОНЕДЕЛЬНИК Завтрак (старшие)	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
таб 6 стр 134 Деликатесы 2012	Крекер	35		3,15	6,30	16,56	157,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№173/2017г.	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	240/3		9,40	10,20	19,10	180,30	0,17	17,9+8	14,80	0,67	144,37	218,30	44,33	2,32
№ 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 таб 6 Деликатесы 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
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>		<b>18,26</b>	<b>18,72</b>	<b>79,99</b>	<b>570,00</b>	<b>0,26</b>	<b>1,02</b>	<b>14,80</b>	<b>1,94</b>	<b>171,44</b>	<b>270,94</b>	<b>56,52</b>	<b>3,75</b>
	<b>Обед (старшие)</b>														
№ 82/2017г.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5		1,95	13,29	11,10	144,68	0,05	10,64	6,21	2,41	54,95	58,12	26,55	1,23
тты 58 стр 109,2023г	Биточки рыбные с молочным соусом	90/20		10,68	13,98	30,95	290,2	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,13	1,30
№83/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,60	33,35	241,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№19/2017г.	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания таб 6 стр 134, 2012 Деликатесы	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 Деликатесы	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
	<b>Итого:</b>	<b>808</b>	<b>131,90</b>	<b>27,53</b>	<b>28,98</b>	<b>120,64</b>	<b>851,52</b>	<b>0,27</b>	<b>14,93</b>	<b>22,89</b>	<b>9,07</b>	<b>129,42</b>	<b>329,45</b>	<b>112,32</b>	<b>8,16</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1361</b>		<b>45,79</b>	<b>47,70</b>	<b>200,63</b>	<b>1421,52</b>	<b>0,52</b>	<b>15,95</b>	<b>37,69</b>	<b>11,01</b>	<b>300,86</b>	<b>600,39</b>	<b>168,84</b>	<b>11,91</b>
	<b>ВТОРНИК</b>														
	<b>Завтрак (старшие)</b>														
№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 геркулесовая молочная вязкая	250		10,74	14,10	28,22	270,00	0,02	1,16	45,25	180,49	283,87	86,04	2,09	0,81
№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
таб 6 стр 134/2012г.	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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>17,67</b>	<b>19,32</b>	<b>80,05</b>	<b>565,20</b>	<b>0,11</b>	<b>1,19</b>	<b>85,25</b>	<b>181,95</b>	<b>314,56</b>	<b>150,34</b>	<b>15,49</b>	<b>2,13</b>
	<b>Обед (старшие)</b>														
№ 96/2017г.	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		7,38	9,48	30,55	216,80	0,10	8,35	6,21	2,36	34,48	60,24	24,60	0,93
тты 623 стр 25.12.2019г.	Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200)	250		20,26	19,08	73,20	541,92	0,41	65,16	36,37	3,77	72,38	288,66	101,95	4,20
тты 333 стр 25.12.2020г.	Капуста квашеная (ополаскивая)	40		0,68	2,00	3,36	34,20	0,01	7,92	0,00	6,16	20,88	20,28	6,40	0,24
тты 3655 стр 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания таб 6 стр 134, 2012 Деликатесы	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 Деликатесы	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
	<b>Итого:</b>	<b>805</b>	<b>131,90</b>	<b>32,78</b>	<b>31,26</b>	<b>140,57</b>	<b>990,94</b>	<b>0,61</b>	<b>82,16</b>	<b>42,58</b>	<b>13,04</b>	<b>156,53</b>	<b>442,62</b>	<b>156,83</b>	<b>7,01</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1355</b>		<b>50,45</b>	<b>50,58</b>	<b>220,62</b>	<b>1556,14</b>	<b>0,71</b>	<b>83,35</b>	<b>127,83</b>	<b>194,99</b>	<b>471,09</b>	<b>592,96</b>	<b>172,32</b>	<b>9,14</b>
	<b>СРЕДА</b>														
	<b>Завтрак (старшие)</b>														
об. 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



№101/2017г	Суп картофельный с крупой перловой	250	11,20	5,33	29,70	269,25	0,11	8,25	0,00	1,42	29,20	67,57	27,27	1,12	
№144 от 3.03.21г	Гуляш из куриной грудки(50/50)	100	8,64	12,83	13,40	209,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14	
№31/2/2017г.	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	44,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,25	45,09	104,81	33,30	0,00	
№623 от 3.03.21г	Свекла отварная (диетическая) (доп. гарнир)	50	0,7	3	4,13	46,4	0	3,31	0	0	17,73	20,31	10,35	0,65	
№042/2017	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 продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дем -	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>131,90</b>	<b>25,70</b>	<b>27,32</b>	<b>110,59</b>	<b>775,94</b>	<b>0,39</b>	<b>37,32</b>	<b>28,40</b>	<b>5,15</b>	<b>128,66</b>	<b>345,44</b>	<b>98,59</b>	<b>4,59</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1353</b>	<b>43,66</b>	<b>45,97</b>	<b>183,71</b>	<b>1293,23</b>	<b>0,60</b>	<b>49,58</b>	<b>107,15</b>	<b>5,73</b>	<b>420,49</b>	<b>681,24</b>	<b>160,02</b>	<b>8,42</b>	
<b>СУББОТА</b>															
<b>Завтрак (старшие)</b>															
стр 134 табл 6 Дем -2012	Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70	
№18/2017г	Каша манная молочная	250	8,53	11,32	29,56	204,32	0,10	1,46	22,50	0,52	164,21	143,98	25,37	0,56	
№378/2017г.	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	8,92	53,07	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	
таб 6 стр 136/2012г	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>17,51</b>	<b>18,17</b>	<b>80,16</b>	<b>538,87</b>	<b>0,27</b>	<b>2,79</b>	<b>32,50</b>	<b>3,39</b>	<b>315,21</b>	<b>317,78</b>	<b>54,27</b>	<b>2,39</b>	
<b>Обед (старшие)</b>															
№101/2017г	Суп картофельный с гречневой крупой	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	
№109 от 1.09.22г	Котлета рубленая из куриной грудки	100	10,77	12,92	16,65	233,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40	
№ 199/2017г.	Пюре гороховое с маслом сливочным	180/3	7,81	9,26	41,95	266,40	0,59	0,00	0,00	0,57	112,21	253,89	74,03	0,00	
№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	
Хим. состав и калорийность продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дем -	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 продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дем -	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56	
	<b>Итого:</b>	<b>803</b>	<b>131,90</b>	<b>31,25</b>	<b>31,25</b>	<b>129,65</b>	<b>904,46</b>	<b>0,86</b>	<b>9,32</b>	<b>51,40</b>	<b>5,68</b>	<b>223,04</b>	<b>498,30</b>	<b>146,50</b>	<b>4,66</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1353</b>	<b>48,76</b>	<b>49,42</b>	<b>209,81</b>	<b>1443,33</b>	<b>1,13</b>	<b>12,11</b>	<b>83,90</b>	<b>9,07</b>	<b>538,25</b>	<b>816,08</b>	<b>200,77</b>	<b>7,05</b>	
	<b>Всего за 6 дней:</b>	<b>8130</b>	<b>290,38</b>	<b>291,91</b>	<b>1249,27</b>	<b>8700,44</b>	<b>4,30</b>	<b>194,17</b>	<b>530,09</b>	<b>235,28</b>	<b>2319,20</b>	<b>3973,90</b>	<b>1081,05</b>	<b>59,27</b>	
	<b>В среднем на 1 учащегося:</b>	<b>1355</b>	<b>48,40</b>	<b>48,65</b>	<b>208,21</b>	<b>1450,07</b>	<b>0,72</b>	<b>32,36</b>	<b>88,35</b>	<b>39,21</b>	<b>386,53</b>	<b>662,32</b>	<b>180,18</b>	<b>9,88</b>	