

«СОГЛАСОВАНО»

*Виктор*  
*Марты*  
*В.В. Стрелникова*  
*Васильев*  
« 7 » *сентября* 2023 г.



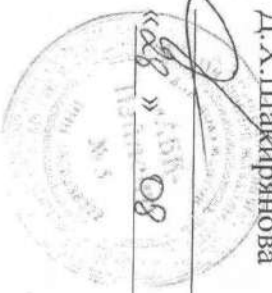
«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования  
Исполнительного комитета НМР РТ  
А.Х.Гарифуллин  
« 7 » 2023 г.



«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор  
ООО «АБК-Пэймент»  
Д.Х.Шакирянова  
« 08 » 2023 г.



ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое 2-х разовое меню для учащихся старших классов (от 12 до 18 лет) общеобразовательных организаций г. Нижнекамска.

ООО "АБК-Праймент"

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

№ Сборник рецептур		1 - 8я неделя													
Наименование продукта		Выход	Стоимость, руб.	Белки	Жиры	Угле-ды	Калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</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
№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 Девч + 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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>22,03</b>	<b>21,86</b>	<b>93,67</b>	<b>664,87</b>	<b>0,20</b>	<b>3,65</b>	<b>72,69</b>	<b>1,84</b>	<b>150,13</b>	<b>208,70</b>	<b>48,21</b>	<b>2,28</b>
№68/2017г.	<b>Обед (младшие)</b>														
ТК	Пиц 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.	Пшениель 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
табл 6 стр 134, 2012 Девч+ Хим состав и калорийность, ресептварк продукта питания табл 6 стр 134, 2012 Девч +	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
	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
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>		<b>30,42</b>	<b>32,55</b>	<b>131,97</b>	<b>908,91</b>	<b>0,32</b>	<b>17,57</b>	<b>76,40</b>	<b>7,20</b>	<b>160,43</b>	<b>279,63</b>	<b>104,48</b>	<b>5,77</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1350</b>		<b>52,45</b>	<b>54,41</b>	<b>225,64</b>	<b>1573,78</b>	<b>0,52</b>	<b>21,22</b>	<b>149,09</b>	<b>9,04</b>	<b>310,56</b>	<b>488,33</b>	<b>152,69</b>	<b>8,05</b>
<b>ВТОРНИК</b>															
<b>Завтрак (старшие)</b>															
№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
№172/2017г.	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 стр 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 Девч + 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>23,48</b>	<b>22,32</b>	<b>91,65</b>	<b>646,03</b>	<b>0,37</b>	<b>2,61</b>	<b>90,00</b>	<b>1,95</b>	<b>476,51</b>	<b>523,48</b>	<b>121,48</b>	<b>3,32</b>
№96/2017г.	<b>Обед (младшие)</b>														
№143,24/2017 г.	Рисосольник 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
№306/2017г.	Овощи тушеные с маслом 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
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
табл 6 стр 134, 2012 Девч+ Хим состав и калорийность, ресептварк продукта питания табл 6 стр 134, 2012 Девч +	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
	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
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>		<b>30,58</b>	<b>32,33</b>	<b>128,81</b>	<b>943,88</b>	<b>0,25</b>	<b>29,85</b>	<b>43,26</b>	<b>3,46</b>	<b>152,85</b>	<b>364,10</b>	<b>108,77</b>	<b>5,80</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1350</b>		<b>42,27</b>	<b>54,65</b>	<b>220,46</b>	<b>1589,91</b>	<b>0,62</b>	<b>32,46</b>	<b>133,26</b>	<b>5,41</b>	<b>629,36</b>	<b>887,58</b>	<b>230,25</b>	<b>9,12</b>
<b>СРЕДА</b>															
<b>Завтрак (старшие)</b>															
сб респ. Стр.186, таб 9/2012г.	<b>Фрукты (яблоки)</b>	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 Девч + 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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>21,63</b>	<b>21,85</b>	<b>91,14</b>	<b>681,95</b>	<b>0,29</b>	<b>11,67</b>	<b>45,20</b>	<b>1,31</b>	<b>217,82</b>	<b>287,30</b>	<b>115,48</b>	<b>5,85</b>
№113/2017г.	<b>Обед (младшие)</b>														
№234/2017г.	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
306/2017	Пилов 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
№356/2017г.	Кукруза 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
	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 Деян + Хим состав и калорийность продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Деян +	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
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>29,97</b>	<b>31,18</b>	<b>128,08</b>	<b>906,99</b>	<b>0,37</b>	<b>12,84</b>	<b>33,69</b>	<b>4,75</b>	<b>99,99</b>	<b>357,20</b>	<b>109,11</b>	<b>4,88</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1350</b>	<b>51,60</b>	<b>53,03</b>	<b>219,22</b>	<b>1588,94</b>	<b>0,66</b>	<b>24,51</b>	<b>78,89</b>	<b>6,06</b>	<b>317,81</b>	<b>644,50</b>	<b>224,59</b>	<b>10,73</b>

### ЧЕТВЕРЬ

#### Завтрак (старшие)

стр 134 табл 6 Деян +, 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
№ 179/2017г.	Каша пшеничная молочная	250	10,91	13,46	36,73	210,85	0,18	1,13	17,33	0,11	130,65	174,62	45,83	1,16
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 Деян +, 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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,44</b>	<b>22,65</b>	<b>105,55</b>	<b>653,23</b>	<b>0,75</b>	<b>1,16</b>	<b>17,33</b>	<b>2,51</b>	<b>162,74</b>	<b>249,03</b>	<b>66,17</b>	<b>2,66</b>

#### 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 картошкой	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 Деян + Хим состав и калорийность продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Деян +	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
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>31,97</b>	<b>31,10</b>	<b>128,03</b>	<b>977,42</b>	<b>0,58</b>	<b>21,62</b>	<b>0,00</b>	<b>11,45</b>	<b>106,90</b>	<b>152,71</b>	<b>77,42</b>	<b>3,27</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1380</b>	<b>53,41</b>	<b>53,75</b>	<b>233,58</b>	<b>1630,65</b>	<b>1,33</b>	<b>22,78</b>	<b>17,33</b>	<b>13,96</b>	<b>269,64</b>	<b>401,74</b>	<b>143,59</b>	<b>5,93</b>

### ПЯТНИЦА

#### Завтрак (старшие)

об/ед. Стр. №6, 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.	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 Деян +, 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>21,87</b>	<b>21,86</b>	<b>94,30</b>	<b>650,02</b>	<b>0,17</b>	<b>13,79</b>	<b>14,80</b>	<b>1,36</b>	<b>175,62</b>	<b>198,50</b>	<b>49,50</b>	<b>3,30</b>

#### Обед (младшие)

№119/2017г.	Суп гороховый с грибами	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
№503/2017г.	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
№642/2017	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 Деян + Хим состав и калорийность продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Деян +	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
	<b>Итого:</b>	<b>803</b>	<b>30,88</b>	<b>33,57</b>	<b>138,76</b>	<b>962,98</b>	<b>0,85</b>	<b>0,68</b>	<b>42,10</b>	<b>7,73</b>	<b>158,87</b>	<b>544,28</b>	<b>194,98</b>	<b>12,62</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1353</b>	<b>52,32</b>	<b>56,22</b>	<b>244,31</b>	<b>1616,21</b>	<b>1,60</b>	<b>1,84</b>	<b>59,43</b>	<b>10,24</b>	<b>321,61</b>	<b>793,31</b>	<b>261,15</b>	<b>15,28</b>

### СУББОТА

#### Завтрак (старшие)

№62/2017г.	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
№179/2017г.	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 Деян +, 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>22,37</b>	<b>23,66</b>	<b>93,41</b>	<b>689,29</b>	<b>0,16</b>	<b>1,22</b>	<b>68,17</b>	<b>1,40</b>	<b>295,82</b>	<b>271,43</b>	<b>48,24</b>	<b>1,72</b>

#### 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
№64/2017г.	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3	4,41	8,63	44,06	271,44	0,03	0	12	0,27	7,22	7,00	10,00	0,00

## Напиток из сухофруктов

на 6 есп 134,50/2 Девч

Хим состав и калорийность

российских продуктов питания

таблиц есп 134,50/2 Девч \*

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



2 - яя неделя

№ Сборник  
Рецептур

Валюта

Средн-е

Белки

Жиры

Угле-ды

Калор

В1

С

А

Е

Са

Р

Мгг

Fe

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Завтрак (старше)**

№1720/1г.  
М7620/1г.  
№16 с ер 13/6/2012г.  
№16 с ер 13/6/2012г.

**Обед (старше)**

№420/1г.  
тк  
№0320/1г.  
№0320/1г.  
№16 с ер 13/4, 2012  
Дети  
Хлебосы и макаронисты  
россиянских продуктов питания №16 с ер 13/4, 2012/Дети +

Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной  
Тэфтели говяжьи  
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным  
Сок фруктовый ( нектар плодовый)  
Хлеб пшеничный  
Хлеб ржаной

**ВТОРНИК**

**Завтрак (старше)**

№120/1г.  
№120/1г.  
№1720/1г.  
№16 с ер 13/6/2012г.

**Обед (старше)**

№96/201г.  
тк сг 23.12.2019г.  
№066/201г.  
тк  
№16 с ер 13/4, 2012  
Дети  
Хлебосы и макаронисты  
россиянских продуктов питания №16 с ер 13/4, 2012/Дети +

**СРЕДА**

**Завтрак (старше)**

№1 Сгр 18к, №19201  
№1720/1г.  
Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом сливочным

№ Сборник Рецептур	Валюта	Средн-е	Белки	Жиры	Угле-ды	Калор	В1	С	А	Е	Са	Р	Мгг	Fe
№1720/1г. М7620/1г. №16 с ер 13/6/2012г. №16 с ер 13/6/2012г.	250	10,29	10,33	41,14	299,93	0,23	1,20	18,50	0,55	184,03	289,98	88,53	2,14	
Каша геркулесовая молочная	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	
Чай с сахаром, с яблоком	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	
Печенье	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	
Батон нарезной	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	
<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>32,25</b>	<b>33,79</b>	<b>128,24</b>	<b>941,14</b>	<b>0,58</b>	<b>78,52</b>	<b>41,97</b>	<b>6,77</b>	<b>137,60</b>	<b>431,83</b>	<b>130,07</b>	<b>6,02</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1350</b>	<b>53,64</b>	<b>55,84</b>	<b>219,21</b>	<b>1639,39</b>	<b>0,72</b>	<b>92,31</b>	<b>76,77</b>	<b>7,93</b>	<b>305,67</b>	<b>632,42</b>	<b>183,78</b>	<b>9,69</b>	
№96/201г. тк сг 23.12.2019г. №066/201г. тк №16 с ер 13/4, 2012 Дети Хлебосы и макаронисты россиянских продуктов питания №16 с ер 13/4, 2012/Дети +	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	
Хлеб ржаной	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	
Рассолник Ленинградский со сметаной	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	
Жаркое из птицы (супинных тушек)	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	
Горошек консервированный(доп.тарчир)	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	
Напиток из яблока и яблок	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	
Хлеб пшеничный	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	
<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>32,25</b>	<b>33,79</b>	<b>128,24</b>	<b>941,14</b>	<b>0,58</b>	<b>78,52</b>	<b>41,97</b>	<b>6,77</b>	<b>137,60</b>	<b>431,83</b>	<b>130,07</b>	<b>6,02</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1350</b>	<b>53,64</b>	<b>55,84</b>	<b>219,21</b>	<b>1639,39</b>	<b>0,72</b>	<b>92,31</b>	<b>76,77</b>	<b>7,93</b>	<b>305,67</b>	<b>632,42</b>	<b>183,78</b>	<b>9,69</b>	
№1 Сгр 18к, №19201 №1720/1г. Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом сливочным	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	
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		

№177/2015 ср 134 таб 6 Днев *2012	Чай с сахаром и лимоном	1878/5	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	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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,39</b>	<b>22,05</b>	<b>90,97</b>	<b>698,25</b>	<b>0,14</b>	<b>13,79</b>	<b>34,80</b>	<b>1,16</b>	<b>168,07</b>	<b>200,59</b>	<b>53,71</b>	<b>3,67</b>
<b>Обед (старшие)</b>														
№022017г:	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
№242006	Быточки 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
№012017г:	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
№ 2402017г:	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
Днев+ Анализные и калорийности росничек фруктов №№177-2015	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
	<b>Итого:</b>	<b>803</b>	<b>29,96</b>	<b>32,10</b>	<b>135,25</b>	<b>909,09</b>	<b>0,47</b>	<b>7,16</b>	<b>12,13</b>	<b>5,36</b>	<b>152,87</b>	<b>398,37</b>	<b>113,08</b>	<b>5,70</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1353</b>	<b>51,35</b>	<b>54,15</b>	<b>226,22</b>	<b>1607,34</b>	<b>0,61</b>	<b>20,95</b>	<b>46,93</b>	<b>6,52</b>	<b>320,94</b>	<b>598,96</b>	<b>166,79</b>	<b>9,37</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
<b>Завтрак (старшие)</b>														
№177/2015	Блинны 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
№172017г:	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
№1702017г:	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
ср 134 таб 6 Днев *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>21,92</b>	<b>21,86</b>	<b>96,22</b>	<b>664,11</b>	<b>0,20</b>	<b>0,99</b>	<b>14,82</b>	<b>1,52</b>	<b>165,00</b>	<b>253,96</b>	<b>52,30</b>	<b>3,17</b>
№012017г:	Ци 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
№177/2015	Котлеты Нежные из куринных 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
№12017г:	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
№12017г:	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
Днев+ Анализные и калорийности росничек фруктов №№177-2015	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
	<b>Итого:</b>	<b>803</b>	<b>32,02</b>	<b>33,02</b>	<b>140,69</b>	<b>958,17</b>	<b>0,43</b>	<b>40,35</b>	<b>90,40</b>	<b>6,23</b>	<b>185,27</b>	<b>337,72</b>	<b>100,51</b>	<b>5,50</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1353</b>	<b>53,94</b>	<b>54,88</b>	<b>236,91</b>	<b>1622,28</b>	<b>0,63</b>	<b>41,34</b>	<b>105,22</b>	<b>7,75</b>	<b>350,27</b>	<b>591,68</b>	<b>152,81</b>	<b>8,67</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>														
<b>Завтрак (старшие)</b>														
ср 134 таб 6 Днев *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
№ 222/2017г:	Завтрак 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
№ 222/2017г:	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 ср 134таб 6 Днев	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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,51</b>	<b>22,16</b>	<b>99,75</b>	<b>705,60</b>	<b>0,26</b>	<b>12,75</b>	<b>179,10</b>	<b>2,45</b>	<b>432,70</b>	<b>536,31</b>	<b>80,93</b>	<b>4,86</b>
<b>Обед (старшие)</b>														
№177/2015	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
№12017г:	Суп картофельный с вермишелью	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
№12017г:	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
№12017г:	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

Хлеб ржаной  
пшеницы грушевый  
№ 134 "Искра" Дев  
+ 2012

Хлеб ржаной  
пшеницы грушевый  
№ 134 "Искра" Дев  
+ 2012

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**

№ 223/2012г.

Каша кукурузная молочная

Чай с молоком

ср 134 "Искра" Дев  
+ 2012

Батон нарезной

**Обед (старшие)**

Суп с пельменями и картофелем

Курица запеченная

Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

№ 199/2012г.

Итого: 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  
 Всего: 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  
 Итого: 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  
 Итого: 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  
 Итого: 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  
 Итого: 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 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

В среднем на 1 участника:  
 Итого: 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  
 Всего: 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