

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

средней школы №5

Т.К. Сериктеева

« 19 » 03 2024 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарифуллин

« » 2024 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирянова

« » 2024 г

ООО «АБК-Пэймент»

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

№ С/к, дата рецептур	1 - ая неделя	Выход	Стоимость, руб.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Наименование продуктов ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак (старшие)															
стр.134 таб.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
№1792017г	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
№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 таб.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
	Итого:	550		17,81	17,57	73,50	531,06	0,23	0,84	38,01	3,25	151,18	226,18	41,76	2,39
№-162017г.	Обед (старшие)	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
тыл.№757 от 23.11.20г.	Щи из св.капусты с картофелем, со сметаной	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
№2022017г.	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
тыл.№ 249 от 23.11.20г.	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
Химический состав и калорийность российских продуктов питания таб.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
Химический состав и калорийность российских продуктов питания таб.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
	Итого:	808	124,30	32,53	33,60	131,73	951,52	0,27	18,43	34,11	6,10	129,77	346,19	107,07	6,73
тыл.№ 165 от 13.11.20г.	Всего:	1358		50,34	51,17	205,23	1482,58	0,50	19,27	72,12	9,35	280,95	572,37	148,83	9,12
ВТОРНИК															
Завтрак (старшие)															
тыл.№ 165 от 13.11.20г.	Булочка сладкая	50		7,05	9,30	16,80	209,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
№1792017г.	Каша гречневая молочная вязкая	250		7,40	8,98	44,27	258,07	0,06	0,96	14,80	0,13	128,27	154,44	36,46	0,58
№ 3762017г.	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 таб.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
№-162017г.	Обед (старшие)	550		21,37	22,41	96,75	658,17	0,20	2,37	86,30	1,43	420,75	387,94	69,41	1,76
тыл.№130 от 25.12.2016г.	Рапсовый Ленниградский	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
№ 3822017г.	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
тыл.№555 от 3.06.22г.	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
Химический состав и калорийность российских продуктов питания таб.6 стр.134, 2012, Дем +	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
Химический состав и калорийность российских продуктов питания таб.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
№ 3822017г.	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
	Итого:	803	124,30	27,43	28,72	114,87	775,87	0,28	24,95	46,72	4,17	140,60	441,01	115,45	7,07
сб.реш.Стр.166, таб.92012г.	Всего:	1353		42,27	51,13	211,62	1434,04	0,48	27,32	133,02	5,60	561,35	828,95	184,86	8,83
СРЕДА															
Завтрак (старшие)															
№1792017г.	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
№ 377 / 2015	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
	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, 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
	Итого:	550	17,88	18,54	74,25	517,52	0,23	13,69	30,15	1,17	141,35	183,90	53,29	3,78
№11/2017г.	Обед (старшие)	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
№201/2017г.	Суп - лапша домашняя с картофелем	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
т.к. №465 от 13.11.20г.	Плов из куриной грудки(50/200)	30	0,81	2,15	4,36	40,14	0,02	1,40	0,00	5,92	4,44	16,74	10,86	0,23
№338/2017г.	Икра из кабачков(дольчатая)	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, Дем. *	Напиток из плодов шиповника	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 пшеничный	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
	Итого:	800	30,96	31,45	140,44	950,06	0,31	9,85	29,60	9,88	94,39	332,06	103,79	4,94
	Всего:	1350	48,84	49,99	214,69	1467,58	0,54	23,54	59,75	11,05	235,74	515,96	157,08	8,72
	ЧЕТВЕРГ													
	Завтрак (старшие)													
табл.6 стр.136, Дем.Планс.2012г.	Пряники	35	2,10	2,10	9,20	89,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№172/2017г.	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
№17/2017г.	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, Дем. *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
	Итого:	550	17,82	18,14	79,80	566,48	0,10	2,18	45,25	181,60	309,11	132,42	13,03	2,12
№9/2017г.	Обед (старшие)	100	1,06	0,17	8,52	39,90	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
№42/2017г.	Салат из моркови припущенной с яблоком	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
т.к. №82 от 5.02.24г.	Борщ из свежей капусты с картофелем	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
табл.6 стр.12, 12.23г.	Овощи тушеные с мясом(50/200)	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, Дем. *	Напиток из урюка	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 пшеничный	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
	Итого:	870	30,33	30,83	128,00	909,37	0,43	16,17	53,76	6,53	166,89	423,73	153,93	6,72
	Всего:	1420	48,15	48,97	207,80	1475,85	0,53	18,35	99,01	188,13	476,00	556,15	166,96	8,84
	ПЯТНИЦА													
	Завтрак (старшие)													
сб.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
№23/2017г.	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
№7/2017г.	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	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	22,36	22,51	98,51	664,40	0,19	11,40	145,60	2,30	276,39	388,89	58,23	4,52
№10/2017г.	Обед (старшие)	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
№29/2017г.	Суп картофельный с горохом	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
№30/2017г.	Птица тушеная в сметанно- томатном соусе	180	5,49	6,01	24,62	174,60	0,14	0,00	0,00	0,40	8,45	108,87	72,03	2,42
№34/2017г.	Каша гречневая вязкая.	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, Дем. *	Компот из свежих яблок	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 пшеничный	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
	Итого:	800	27,65	27,07	109,55	810,15	0,47	5,34	30,10	4,21	112,69	355,47	146,79	7,96
	Всего:	1350	50,01	49,58	208,06	1474,55	0,66	16,74	175,70	6,51	389,08	744,36	205,02	12,48

СУБЪОГА

Завтрак (старше)

стр. 134 таб. 6, Де.п.н. 2012	40	2,96	3,76	10,84	124,28	0,06	0,00	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70
№19/2017г	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	
№37/2017г.	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.	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	
	550	17,51	18,17	80,16	538,87	0,27	2,79	32,50	3,39	315,21	317,78	54,27	2,39	
Итого:														
об. рас. Стр. 134, таб. 9/2012г.	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	
№19/2017г	300	11,61	12,39	35,34	243,25	1,13	8,25	0,00	1,42	29,07	67,57	27,27	1,12	
т.п. № 755 от 26.10.23г	100	9,50	15,30	26,5	282	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30	
т.п. № 339 от 23.11.23г	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	
Хлебосольная и кулинария, республиканские учреждения питания таб. 6 стр. 134, 2012 Де.п.н.	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	
Хлебосольная и кулинария, республиканские учреждения питания таб. 6 стр. 134, 2012 Де.п.н.	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	
	800	28,31	28,18	120,08	851,18	1,58	25,12	0,00	7,55	155,04	571,50	99,20	7,81	
	1350	45,82	46,35	200,24	1390,05	1,85	27,91	32,50	10,94	470,25	889,28	153,47	10,20	
	8181	285,43	297,19	1247,64	8724,65	4,56	133,13	572,10	231,57	2413,37	4107,07	1016,22	58,19	
	1364	47,57	49,53	207,94	1454,11	0,76	22,19	95,35	38,60	402,23	684,51	169,37	9,70	

Всего за 6 дней:
В среднем на 1 учащегося:

Хлеб ржаной

Итого:	800	28,31	28,18	120,08	851,18	1,58	25,12	0,00	7,55	155,04	571,50	99,20	7,81	
Всего:	1350	45,82	46,35	200,24	1390,05	1,85	27,91	32,50	10,94	470,25	889,28	153,47	10,20	

ООО "АБК-Преймент"
 Двухдневное меню 2-х разовое питание для учащихся старших классов (с 12 лет и старше) школа г. Нижнекамска

2 - я неделя

Наименование продуктов
ПОНЕДЕЛЬНИК
 Завтрак (старшие)

Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
40	2,96	2,96	3,76	10,84	124,28	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70
240/3	10,40	10,40	11,90	23,60	211,96	0,17	17,9-8	14,80	0,67	144,37	218,30	44,33	2,32
200	0,11	0,11	0,06	8,97	36,68	0,01	1,02	0,00	0,00	12,89	4,13	2,49	0,53
70	5,22	5,22	2,01	33,00	182,48	0,07	0,00	0,00	1,18	13,23	45,27	9,05	0,84
553	18,69	18,69	17,73	76,41	555,40	0,31	1,02	14,80	3,70	183,49	309,70	61,57	4,39

Итого:

250/5	1,95	1,95	13,29	11,10	144,68	0,05	10,64	6,21	2,41	54,95	58,12	26,55	1,23
90/20	10,68	10,68	13,98	30,95	290,2	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,13	1,30
180/3	9,64	9,64	7,60	33,35	241,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
200	1,00	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
30	2,28	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
30	1,98	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
808	124,30	27,53	28,98	122,24	851,52	0,27	14,93	22,89	9,07	129,42	329,45	112,32	8,16
1361	46,22	46,22	46,71	198,65	1406,92	0,58	15,95	37,69	12,77	312,91	639,15	173,89	12,55

Итого:

Всего:

ВТОРНИК
 Завтрак (старшие)

40	2,36	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
250	10,74	10,74	14,10	28,22	270,00	0,02	1,16	45,25	180,49	283,87	86,04	2,09	0,81
200	0,07	0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
60	4,50	4,50	1,74	30,84	157,20	0,06	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
550	17,67	17,67	19,32	80,05	565,20	0,11	1,19	85,25	181,95	314,56	150,34	15,49	2,13
250/5	7,38	7,38	9,48	30,55	216,80	0,10	8,35	6,21	2,36	34,48	60,24	24,60	0,93
250	20,26	20,26	19,08	73,20	541,92	0,41	65,16	36,37	3,77	72,38	288,66	101,95	4,20
40	0,68	0,68	2,00	3,36	34,20	0,01	7,92	0,00	6,16	20,88	20,28	6,40	0,24
200	0,20	0,20	0,10	19,82	68,12	0,01	0,73	0,00	0,00	14,00	8,94	5,58	0,14
30	2,28	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
30	1,98	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
805	124,30	32,78	31,26	140,57	990,94	0,61	82,16	42,58	13,04	156,53	442,62	156,83	7,01
1355	50,45	50,45	50,58	220,62	1556,14	0,71	83,35	127,83	194,99	471,09	592,96	172,32	9,14

Итого:

Всего:

СРЕДА
 Завтрак (старшие)

100	0,40	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
-----	------	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	------	------

Итого:

Всего:

Фрукты (яблоки)

100	0,40	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
-----	------	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	------	------

№17/2017г.	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
№177/2017г.	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
ср.134 таб.6.Дан. с.2012г.	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
ср.134 таб.6.Дан. с.2012г.	550	17,89	18,83	79,39	518,52	0,23	13,69	30,15	0,32	141,85	183,40	52,79	3,78
Итого:	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52	0,31	0,00	0,00	3,60	41,62	143,70	31,20	2,72
№19/2017г.	100	12,44	12,17	27,57	295,14	0,08	0,75	65,16	1,13	26,62	188,30	28,50	2,30
№22/2017г. с.23.12.2014г.	180/3	5,52	8,19	24,67	194,40	0,14	0,00	12,00	0,44	10,85	131,54	86,44	2,91
№10/2017г.	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
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
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
Итого:	800	31,97	31,01	138,92	992,86	0,63	1,48	77,16	6,02	126,36	551,48	181,90	10,13
Всего:	1350	49,86	49,84	218,31	1511,38	0,86	15,17	107,31	6,34	268,21	734,88	234,69	13,91

ЧЕТВЕРГ

№17/2017г.	35	2,10	2,10	9,20	89,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№17/2017г.	250	10,93	14,80	23,76	251,80	0,11	1,20	18,50	0,37	170,08	188,26	39,51	2,07
ср.134 таб.6.Дан. с.2012г.	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.Дан. с.2012г.	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
Итого:	550	17,97	18,80	74,37	543,60	0,19	1,23	18,50	1,48	193,32	233,31	49,36	3,10
№12/2017г.	250	5,53	7,59	33,53	164,50	0,06	15,41	6,09	2,31	53,41	51,52	22,13	0,81
№17/2017г. с.23.11.2017г.	100	12,84	12,23	28,50	177,32	0,04	0,27	29,62	0,42	20,72	80,20	15,52	0,64
№11/2017г.	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,25	45,09	104,81	33,30	0,00
Итого:	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
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
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
Итого:	800	27,57	26,40	112,44	776,32	0,33	38,57	35,71	3,87	152,52	332,35	97,31	3,71
Всего:	1350	45,54	45,20	186,81	1319,92	0,52	39,80	54,21	5,35	345,84	565,66	146,67	6,81

ПЯТНИЦА

№17/2017г.	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
№17/2017г.	200/3	9,72	12,97	29,87	279,69	0,07	0,67	54,35	0,38	114,06	168,24	25,09	0,60
№17/2017г.	200	4,08	3,54	2,61	58,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,77	124,56	21,34	0,43
ср.134 таб.6.Дан. с.2012г.	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:	553	17,96	18,65	73,12	517,29	0,21	12,26	78,75	0,58	291,83	335,80	61,43	3,83
№10/2017г.	250	9,68	10,33	29,45	203,25	1,13	8,25	0,00	1,42	29,07	67,57	27,27	1,12

№ 14-01/01-10-21	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
№ 14-01/01/7	Каша пшенная вязкая	180	6,01	3,71	62,72	265	0,13	0	0,00	0,19	13,10	102,56	35,88	1,17
№ 14-02/01/10-21/7	Свекла отварная (с маслом)(без гарнира)	50	0,7	3	4,13	46,4	0	3,31	0	0	17,73	20,31	10,35	0,65
№ 14-02/01/7	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		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:		800	26,51	28,27	109,53	810,24	1,37	15,53	28,40	5,09	96,54	343,19	101,17	5,76
Всего:		1353	44,47	46,92	182,65	1327,53	1,58	27,79	107,15	5,67	388,37	678,99	162,60	9,59
СУББОТА														
Завтрак (старшие)														
стр.134 табл.6, дел.4, 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
№ 14-02/01/7	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
№ 14-02/01/7	Чай с молоком	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
№ 14-02/01/7	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	137,20	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого:		550	17,51	18,17	80,16	538,87	0,27	2,79	32,50	3,39	315,21	317,78	54,27	2,39
№ 14-02/01/7	Обед (старшие)	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
№ 14-02/01/7	Суп картофельный с греченой крупой	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
№ 14-02/01/7	Котлета рубленая из куриной грудки	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
№ 14-02/01/7	Пюре гороховое с маслом сливочным	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
№ 14-02/01/7	Чай с сахаром	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
Хлеб пшеничный		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
Итого:		803	31,25	31,25	129,65	904,46	0,86	9,32	51,40	5,68	223,04	498,30	146,50	4,66
Всего:		1353	48,76	49,42	209,81	1443,33	1,13	12,11	83,90	9,07	538,25	816,08	200,77	7,05
Всего за 6 дней:		8122	285,30	288,67	1216,85	8565,22	5,37	194,17	518,09	234,19	2324,67	4027,72	1090,94	59,05
В среднем на 1 учащегося:		1354	47,55	48,11	202,81	1427,54	0,90	32,36	86,35	39,03	387,45	671,29	181,82	9,84

Хлеб ржаной

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной