

«СОГЛАСОВАНО»

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 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 цикличное 2-х разовое меню для учащихся старших классов (от 12 до 18 лет) общеобразовательных организаций г. Нижнекамска.**

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
<b>1 - ая неделя</b>																
<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 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
		<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>
<b>Обед (младшие)</b>																
	№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
		<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>119,50</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
	№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
		<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>
<b>Обед (младшие)</b>																
	№ 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
		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
		<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>119,50</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 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
		<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>
<b>Обед (младшие)</b>																
	№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	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>119,50</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>	

#### 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
	<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 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	
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>119,50</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)

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
	<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 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	
	<b>Итого:</b>	<b>803</b>	<b>119,50</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)

№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
	<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
№304/2017г	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3	4,41	8,63	44,06	271,44	0,03	0	12	0,37	2,26	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
	<b>Итого:</b>	<b>804</b>	<b>119,50</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>

№ Сборник рецептов		2 - ая неделя	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
		<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
		<b>Завтрак (старшие)</b>														
№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
		<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>21,87</b>	<b>22,24</b>	<b>100,02</b>	<b>648,11</b>	<b>0,36</b>	<b>2,22</b>	<b>18,50</b>	<b>3,03</b>	<b>218,90</b>	<b>367,82</b>	<b>109,72</b>	<b>3,99</b>
		<b>Обед (старшие)</b>														
№ 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
		<b>Итого:</b>	<b>803</b>	<b>119,50</b>	<b>33,07</b>	<b>31,61</b>	<b>128,25</b>	<b>920,28</b>	<b>0,46</b>	<b>14,76</b>	<b>88,37</b>	<b>4,86</b>	<b>121,16</b>	<b>500,61</b>	<b>236,31</b>	<b>12,04</b>
		<b>Всего:</b>	<b>1353</b>		<b>54,94</b>	<b>53,85</b>	<b>228,27</b>	<b>1568,39</b>	<b>0,82</b>	<b>16,98</b>	<b>106,87</b>	<b>7,89</b>	<b>340,06</b>	<b>868,43</b>	<b>346,03</b>	<b>16,03</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 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
		<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>21,90</b>	<b>22,71</b>	<b>92,66</b>	<b>658,07</b>	<b>0,27</b>	<b>3,96</b>	<b>57,33</b>	<b>1,58</b>	<b>164,50</b>	<b>240,52</b>	<b>60,23</b>	<b>2,57</b>
		<b>Обед (старшие)</b>														
№ 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
		<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>119,50</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>
		<b>СРЕДА</b>														
		<b>Завтрак (старшие)</b>														
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 Деши +,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>21,39</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>

#### 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
Деши лим.состав и калорийность россииских 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
	<b>Итого:</b>	<b>803</b>	<b>119,50</b>	<b>29,96</b>	<b>32,10</b>	<b>135,25</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>

#### 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 Деши +,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>

##### 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
Деши лим.состав и калорийность россииских 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
	<b>Итого:</b>	<b>803</b>	<b>119,50</b>	<b>32,02</b>	<b>33,02</b>	<b>140,69</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>

#### 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
	<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>

##### 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 табл 6 стр 134  
, 2012. Деми +

	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>820</b>	<b>119,50</b>	<b>30,55</b>	<b>30,63</b>	<b>128,50</b>	<b>962,73</b>	<b>0,29</b>	<b>23,17</b>	<b>0,10</b>	<b>2,05</b>	<b>129,09</b>	<b>321,78</b>	<b>129,60</b>	<b>6,23</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1370</b>	<b>54,06</b>	<b>52,79</b>	<b>228,25</b>	<b>1668,33</b>	<b>0,55</b>	<b>35,92</b>	<b>179,20</b>	<b>4,50</b>	<b>561,79</b>	<b>858,09</b>	<b>210,53</b>	<b>11,09</b>	
	<b>СУББОТА</b>														
	<b>Завтрак (старшие)</b>														
	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 табл 6. Деми +, 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>23,13</b>	<b>24,01</b>	<b>100,25</b>	<b>712,00</b>	<b>0,25</b>	<b>2,64</b>	<b>80,00</b>	<b>1,68</b>	<b>463,39</b>	<b>424,56</b>	<b>73,86</b>	<b>3,54</b>	
	<b>Обед (старшие)</b>														
	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	
Деми +	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	
Ливковски 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	
российских продуктов	<b>Итого:</b>	<b>803</b>	<b>119,50</b>	<b>30,04</b>	<b>30,61</b>	<b>135,85</b>	<b>913,46</b>	<b>0,91</b>	<b>2,19</b>	<b>81,08</b>	<b>4,22</b>	<b>135,97</b>	<b>543,53</b>	<b>106,48</b>	<b>6,70</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1353</b>	<b>53,17</b>	<b>54,62</b>	<b>236,10</b>	<b>1625,46</b>	<b>1,16</b>	<b>4,83</b>	<b>161,08</b>	<b>5,90</b>	<b>599,36</b>	<b>968,09</b>	<b>180,34</b>	<b>10,24</b>	
	<b>Всего за 6 дней:</b>	<b>8132</b>	<b>321,10</b>	<b>326,13</b>	<b>1374,96</b>	<b>9731,19</b>	<b>4,48</b>	<b>212,33</b>	<b>676,07</b>	<b>40,49</b>	<b>2478,09</b>	<b>4517,67</b>	<b>1240,28</b>	<b>65,09</b>	
	<b>В среднем на 1 учащегося:</b>	<b>1355</b>	<b>53,52</b>	<b>54,36</b>	<b>229,16</b>	<b>1621,87</b>	<b>0,75</b>	<b>35,39</b>	<b>112,68</b>	<b>6,75</b>	<b>413,02</b>	<b>752,95</b>	<b>206,71</b>	<b>10,85</b>	