

«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 меню для учащихся старших классов (с 12 лет и старше)  
общеобразовательных организаций г. Нижнекамска РТ**

## ООО "АБК-Пэймент"

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

(образовательные организации с режимом обучения в 6 часов)

| № Сборник рецептов  |    | Наименование продуктов                                | Выход      | Стои-ть      | Белки        | Жиры         | Угл-ды       | Ккал          | В1          | С            | А             | Е           | Са            | Р             | Mg           | Fe          |
|---|----|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>1 - ая неделя</b>  |    |   |            |              |              |              |              |               |             |              |               |             |               |               |              |             |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>  |    |   |            |              |              |              |              |               |             |              |               |             |               |               |              |             |
| <b>Горячий завтрак (старшие)</b>  |    |   |            |              |              |              |              |               |             |              |               |             |               |               |              |             |
| № 14 / 2017   | тк | Масло сливочное (порциями)                            | 10         |              | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66            | 0,00        | 0,00         | 40            | 0,11        | 2,4           | 3             | 0            | 0,02        |
|   |    | 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        |
| №203/2017г  |    | Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным | 180/5      |              | 6,66         | 9,04         | 31,8         | 235,14        | 0,06        | 0,00         | 20            | 1,21        | 7,03          | 46,1          | 25,34        | 1,33        |
| №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        |
| табл 6 стр 134, 2012 Дели+  |    | 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 Дели + |    | Хлеб ржаной   | 25         |              | 1,65         | 0,30         | 9,90         | 49,50         | 0,04        | 0,00         | 0,00          | 0,35        | 7,25          | 37,50         | 11,75        | 0,98        |
|   |    | <b>Всего:</b>   | <b>550</b> | <b>79,00</b> | <b>23,02</b> | <b>24,15</b> | <b>91,11</b> | <b>707,16</b> | <b>0,23</b> | <b>3,87</b>  | <b>111,40</b> | <b>4,81</b> | <b>89,87</b>  | <b>205,04</b> | <b>64,49</b> | <b>4,40</b> |
| <b>ВТОРНИК</b>  |    |   |            |              |              |              |              |               |             |              |               |             |               |               |              |             |
| <b>Горячий завтрак (старшие)</b>  |    |   |            |              |              |              |              |               |             |              |               |             |               |               |              |             |
| №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  |    | 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 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        |
| табл 6 стр 134, 2012 Дели+  |    | 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 Дели + |    | 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>Всего:</b>   | <b>550</b> | <b>79,00</b> | <b>23,24</b> | <b>21,94</b> | <b>93,84</b> | <b>662,05</b> | <b>0,17</b> | <b>23,01</b> | <b>64,66</b>  | <b>0,91</b> | <b>217,09</b> | <b>370,06</b> | <b>80,34</b> | <b>4,14</b> |
| <b>СРЕДА</b>  |    |   |            |              |              |              |              |               |             |              |               |             |               |               |              |             |
| <b>Горячий 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        |
| №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        |
| №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        |
| 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 российских 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>590</b> | <b>79,00</b> | <b>21,42</b> | <b>23,86</b> | <b>96,72</b> | <b>648,73</b> | <b>0,28</b> | <b>18,48</b> | <b>21,19</b>  | <b>1,19</b> | <b>70,70</b>  | <b>271,80</b> | <b>92,11</b> | <b>5,49</b> |

**ЧЕТВЕРГ****Горячий завтрак (старшие)**

|  |   |            |              |              |              |              |             |              |             |              |               |               |               |             |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №284 / 2017г   | Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным | 240/10     | 18,32        | 27,21        | 39,10        | 472,35       | 0,49        | 9,15         | 0,00        | 6,94         | 76,26         | 498,81        | 202,04        | 7,19        |
| тк   | Морковь порц.(доп.гарнир)                         | 50         | 0,65         | 0,05         | 3,41         | 32,47        | 0,03        | 1,77         | 0,00        | 7,05         | 13,48         | 27,77         | 18,97         | 0,34        |
| № 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                                    | 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 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>550</b> | <b>79,00</b> | <b>23,23</b> | <b>23,83</b> | <b>95,23</b> | <b>0,60</b> | <b>11,65</b> | <b>0,00</b> | <b>15,11</b> | <b>133,45</b> | <b>599,52</b> | <b>252,07</b> | <b>9,28</b> |

**ПЯТНИЦА****Горячий завтрак (старшие)**

|  |   |            |              |              |              |              |             |             |              |             |              |               |              |             |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| стр 134 табл 6 Дели +,2012   | Печенье   | 35         | 2,59         | 3,29         | 11,58        | 142,45       | 0,05        | 0,00        | 0,00         | 1,30        | 9,10         | 29,40         | 10,50        | 0,49        |
| № 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 сливочным | 180/5      | 6,66         | 9,04         | 31,8         | 235,14       | 0,06        | 0           | 20           | 1,21        | 7,03         | 46,1          | 25,34        | 1,33        |
| № 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        |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели + | 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>550</b> | <b>79,00</b> | <b>22,81</b> | <b>24,13</b> | <b>95,78</b> | <b>0,20</b> | <b>3,51</b> | <b>50,10</b> | <b>3,40</b> | <b>68,33</b> | <b>199,40</b> | <b>67,12</b> | <b>3,92</b> |

**СУББОТА****Горячий завтрак (старшие)**

|  |   |             |              |               |               |               |             |              |               |              |               |                |               |              |
|--|---|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| №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         | 2,36          | 74,03          | 19,6          | 0,64         |
| № 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+   | 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 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>553</b>  | <b>79,00</b> | <b>22,04</b>  | <b>21,91</b>  | <b>98,99</b>  | <b>0,20</b> | <b>1,33</b>  | <b>12,13</b>  | <b>2,11</b>  | <b>106,00</b> | <b>338,80</b>  | <b>71,76</b>  | <b>2,96</b>  |
|  | <b>Всего за 6 дней:</b>                     | <b>3691</b> |              | <b>135,76</b> | <b>139,82</b> | <b>571,67</b> | <b>1,69</b> | <b>61,85</b> | <b>259,48</b> | <b>27,53</b> | <b>685,44</b> | <b>1984,62</b> | <b>627,89</b> | <b>30,19</b> |
|  | <b>В среднем на 1 учащегося:</b>            | <b>615</b>  |              | <b>22,63</b>  | <b>23,30</b>  | <b>95,28</b>  | <b>0,28</b> | <b>10,31</b> | <b>43,25</b>  | <b>4,59</b>  | <b>114,24</b> | <b>330,77</b>  | <b>104,65</b> | <b>5,03</b>  |

| № Сборник рецептов   | 2 - ая неделя<br>Наименование продуктов       | Выход      | Стои-ть      | Белки        | Жиры         | Угл-ды       | Ккал          | В1          | С            | А            | Е           | Са           | Р             | Mg            | Fe          |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>   |   |            |              |              |              |              |               |             |              |              |             |              |               |               |             |
| <b>Горячий завтрак (старшие)</b>   |   |            |              |              |              |              |               |             |              |              |             |              |               |               |             |
| об.реш. Стр.186, таб 9/2012г.  | Фрукты (апельсин)                             | 100        |              | 0,9          | 0,20         | 8,1          | 43,0          | 0,04        | 60,00        | 0            | 0,20        | 34,00        | 23,00         | 13,00         | 0,30        |
| тпк  | 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      |              | 10,34        | 9,49         | 46,41        | 312,30        | 0,25        | 0,00         | 12,00        | 0,76        | 18,50        | 245,61        | 162,99        | 5,48        |
| № 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        |
| Хим состав и калорийность<br>российских продуктов питания<br>табл 6 стр 134, 2012 Дели + | 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>613</b> | <b>79,00</b> | <b>22,71</b> | <b>22,49</b> | <b>91,40</b> | <b>650,36</b> | <b>0,41</b> | <b>61,10</b> | <b>40,37</b> | <b>2,01</b> | <b>95,44</b> | <b>436,04</b> | <b>213,56</b> | <b>8,49</b> |

|  |                                  |            |              |              |              |               |               |             |              |              |              |               |               |               |             |
|--|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| <b>ВТОРНИК</b>   |                                  |            |              |              |              |               |               |             |              |              |              |               |               |               |             |
| <b>Горячий завтрак (старшие)</b>   |                                  |            |              |              |              |               |               |             |              |              |              |               |               |               |             |
| №62/2017   | Салат из моркови с сахаром       | 100        |              | 1,23         | 0,09         | 11,47         | 81,7          | 0,06        | 3,36         | 0            | 13,4         | 25,76         | 52,76         | 36,05         | 0,66        |
| тпк от 25.12.2019г.  | Жаркое из птицы (куриных грудок) | 50/200     |              | 18,76        | 21,59        | 64,70         | 491,93        | 0,41        | 65,16        | 36,38        | 3,78         | 72,39         | 288,66        | 101,95        | 4,23        |
| № 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        |
| табл 6 стр 134, 2012 Дели+   | Хлеб пшеничный                   | 20         |              | 1,52         | 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<br>российских продуктов питания<br>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>590</b> | <b>79,00</b> | <b>22,96</b> | <b>22,10</b> | <b>100,13</b> | <b>694,25</b> | <b>0,52</b> | <b>71,35</b> | <b>36,38</b> | <b>17,69</b> | <b>122,00</b> | <b>388,82</b> | <b>152,60</b> | <b>6,23</b> |

|  |   |            |              |              |              |              |               |             |             |              |             |              |               |              |             |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>СРЕДА</b>   |   |            |              |              |              |              |               |             |             |              |             |              |               |              |             |
| <b>Горячий завтрак (старшие)</b>   |   |            |              |              |              |              |               |             |             |              |             |              |               |              |             |
| № 14 / 2017  | Масло сливочное (порциями)                  | 10         |              | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66            | 0           | 0           | 40           | 0,11        | 2,4          | 3             | 0            | 0,02        |
| №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        |
| № 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        |
| табл 6 стр 134, 2012 Дели+   | 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<br>российских продуктов питания<br>табл 6 стр 134, 2012 Дели + | 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>553</b> | <b>79,00</b> | <b>22,11</b> | <b>24,06</b> | <b>91,80</b> | <b>657,40</b> | <b>0,21</b> | <b>3,43</b> | <b>52,13</b> | <b>2,83</b> | <b>91,86</b> | <b>284,23</b> | <b>59,63</b> | <b>3,08</b> |

|  |                                      |            |              |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |              |             |
|--|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>   |                                      |            |              |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |              |             |
| <b>Горячий завтрак (старшие)</b>   |                                      |            |              |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |              |             |
| 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        |
| тпк  | 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        |
| №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        |
| 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<br>российских продуктов питания<br>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>553</b> | <b>79,00</b> | <b>22,19</b> | <b>23,56</b> | <b>95,59</b> | <b>710,90</b> | <b>0,37</b> | <b>23,50</b> | <b>90,40</b> | <b>4,66</b> | <b>132,68</b> | <b>273,40</b> | <b>77,92</b> | <b>4,35</b> |

## ПЯТНИЦА

| <b>Горячий завтрак (старшие)</b>   |                                 |            |              |              |              |              |               |             |              |               |             |               |               |              |             |
|--|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| об.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         |             |
| № 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         |             |
| 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                     | 25         | 1,65         | 0,30         | 9,90         | 49,50        | 0,04          | 0,00        | 0,00         | 0,35          | 7,25        | 37,50         | 11,75         | 0,98         |             |
|  | <b>Итого:</b>                   | <b>550</b> | <b>79,00</b> | <b>23,53</b> | <b>23,62</b> | <b>91,11</b> | <b>706,65</b> | <b>0,27</b> | <b>12,75</b> | <b>179,10</b> | <b>2,06</b> | <b>433,55</b> | <b>551,06</b> | <b>88,38</b> | <b>5,39</b> |

| <b>СУББОТА</b>   |  |            |              |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |              |             |
|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>Горячий завтрак (старшие)</b>   |  |            |              |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |              |             |
| № 14 / 2017  | Сыр (порциями)                           | 10         | 2,63         | 2,66         | 0            | 34,3         | 0,003         | 0,07        | 21          | 0,04         | 100         | 60            | 5,5           | 0,07         |             |
| №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, 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         |             |
| табл 6 стр 134, 2012 Дели +  | 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 Дели + | 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>553</b> | <b>79,00</b> | <b>23,44</b> | <b>23,42</b> | <b>92,40</b> | <b>646,78</b> | <b>0,85</b> | <b>2,45</b> | <b>96,20</b> | <b>2,56</b> | <b>211,94</b> | <b>538,31</b> | <b>93,51</b> | <b>6,24</b> |

|                                  |             |               |               |               |                |             |               |               |              |                |                |               |              |
|----------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>Всего за 6 дней:</b>          | <b>3542</b> | <b>136,94</b> | <b>139,25</b> | <b>562,43</b> | <b>4066,34</b> | <b>2,62</b> | <b>174,58</b> | <b>494,58</b> | <b>31,80</b> | <b>1087,47</b> | <b>2471,86</b> | <b>685,60</b> | <b>33,78</b> |
| <b>В среднем на 1 учащегося:</b> | <b>590</b>  | <b>22,82</b>  | <b>23,21</b>  | <b>93,74</b>  | <b>677,72</b>  | <b>0,44</b> | <b>29,10</b>  | <b>82,43</b>  | <b>5,30</b>  | <b>181,25</b>  | <b>411,98</b>  | <b>114,27</b> | <b>5,63</b>  |