

«СОГЛАСОВАНО»

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

«    »    2024 г

«СОГЛАСОВАНО»

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

«    »    2024 г



«УТВЕРЖДЕНО»

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

« 29 » августа 2024 г



**ООО «АБК-Пэймент»**

**Примерное цикличное 2-х разовое меню для учащихся старших классов (от 12 и старше) общеобразовательных организаций Нижнекамского района.**

I - ая неделя		Выход	Стоимость,руб.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
№ Сборник рецептур	Наименование продуктов														
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
<b>Завтрак (старшие)</b>															
тк № 757 от 23.11.23г	Котлеты Домашние с гречкой с томатным соусом	90/10		8,90	12,37	37,67	275,55	0,06	1,98	15,90	1,56	18,66	145,20	18,70	1,98
№203/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные	180		9,64	7,60	33,35	241,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
тк №523 от 3.03.21г	Свекла отварная (дальневост.) (доп.гварир)	30		0,42	1,8	2,48	27,84	0	1,99	0	0	10,64	12,19	6,21	0,39
тк № 349 от 23.11.23г	Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Де.и +	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 российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Де.и +	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>22,50</b>	<b>22,27</b>	<b>100,29</b>	<b>714,00</b>	<b>0,20</b>	<b>4,70</b>	<b>27,90</b>	<b>3,35</b>	<b>78,13</b>	<b>269,33</b>	<b>79,91</b>	<b>5,40</b>
<b>Дополнительное питание (старшие)</b>															
№88/2017г.	Щи из св.капусты с картофелем, со сметаной	250/5		8,37	12,81	8,08	191,43	0,06	15,72	6,21	2,36	54,48	52,55	22,57	0,83
№175/2017г.	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200/3		7,92	10,04	16,67	154,62	0,08	0,69	32,83	0,13	113,11	132,87	24,96	0,54
№378/2017г.	Чай с молоком и сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Де.и +	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>678</b>		<b>19,13</b>	<b>24,44</b>	<b>41,59</b>	<b>438,72</b>	<b>0,17</b>	<b>16,44</b>	<b>39,04</b>	<b>2,77</b>	<b>184,28</b>	<b>218,22</b>	<b>58,33</b>	<b>2,40</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1228</b>	<b>107,60</b>	<b>41,63</b>	<b>46,71</b>	<b>141,88</b>	<b>1152,72</b>	<b>0,37</b>	<b>21,14</b>	<b>66,94</b>	<b>6,12</b>	<b>262,41</b>	<b>487,55</b>	<b>138,24</b>	<b>7,80</b>
<b>ВТОРНИК</b>															
<b>Завтрак (старшие)</b>															
тк№6762 от 24.11.23г	Запеканка картофельная с птицей	250		17,60	21,60	39,68	425,3	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
тк№335 от 25.12.2020г.	Капуста квашеная (доп.гварир)	40		0,68	2,00	3,36	34,20	0,01	7,92	0,00	6,16	20,88	20,28	6,40	0,24
тк №555 от 3.06.22г	Напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12	0,01	0,73	0,00	0,00	14,00	8,94	5,58	0,14
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Де.и +	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 российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Де.и +	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>22,64</b>	<b>24,04</b>	<b>98,54</b>	<b>653,82</b>	<b>0,39</b>	<b>14,79</b>	<b>0,00</b>	<b>11,53</b>	<b>103,51</b>	<b>464,34</b>	<b>48,58</b>	<b>3,46</b>
<b>Дополнительное питание (старшие)</b>															
№ 96/2017г.	Рассольник Ленинградский	250		7,94	7,82	13,56	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
№173/2017г.	Каша гречневая молочная вязкая	200		5,92	7,18	35,41	206,45	0,05	0,76	11,84	0,10	102,61	123,55	29,16	0,46
№ 379/2017г.	Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Де.и +	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
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>		<b>18,55</b>	<b>17,84</b>	<b>68,79</b>	<b>420,80</b>	<b>0,20</b>	<b>10,44</b>	<b>31,84</b>	<b>2,67</b>	<b>261,54</b>	<b>283,28</b>	<b>70,14</b>	<b>1,74</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1220</b>	<b>107,60</b>	<b>42,27</b>	<b>41,88</b>	<b>167,33</b>	<b>1074,62</b>	<b>0,59</b>	<b>25,23</b>	<b>31,84</b>	<b>14,20</b>	<b>365,05</b>	<b>747,62</b>	<b>118,72</b>	<b>5,20</b>
<b>СРЕДА</b>															
<b>Завтрак (старшие)</b>															
об.рцт Стр.186, таб9/2012г.	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
№291/2017г.	Плов из куриной грудки(50/200)	250		19,57	22,45	60,06	521,12	0,18	6,85	17,10	0,50	28,10	181,00	55,90	1,80
№388/2017г.	Напиток из плодов шиповника	200		0,60	0,10	20,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 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
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>22,09</b>	<b>23,11</b>	<b>99,90</b>	<b>708,72</b>	<b>0,23</b>	<b>17,95</b>	<b>17,10</b>	<b>0,92</b>	<b>63,80</b>	<b>221,32</b>	<b>71,06</b>	<b>4,59</b>
	<b>Дополнительное питание (старшие)</b>													
№113/2017г.	Суп - лапша домашняя с картофелем	250	5,06	6,03	25,22	115,50	0,05	0,50	12,50	2,57	28,55	38,50	10,67	0,65
№173/2017г.	Каша пшеничная молочная вязкая	200	13,60	16,67	30,55	305,50	0,14	0,86	30,15	0,11	101,80	136,00	35,39	0,64
№ 377 / 2015	Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
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>670</b>	<b>20,11</b>	<b>22,96</b>	<b>71,89</b>	<b>494,62</b>	<b>0,22</b>	<b>4,19</b>	<b>42,65</b>	<b>2,97</b>	<b>150,20</b>	<b>208,90</b>	<b>57,86</b>	<b>2,41</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1240</b>	<b>107,60</b>	<b>42,20</b>	<b>46,07</b>	<b>171,79</b>	<b>0,45</b>	<b>22,14</b>	<b>59,75</b>	<b>3,89</b>	<b>214,00</b>	<b>430,22</b>	<b>128,92</b>	<b>7,00</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
	<b>Завтрак (старшие)</b>													
тик №94/отб 08.24г	Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100	6,83	13,11	21,32	188,66	0,22	0,45	47,78	1,83	37,67	197,60	50,06	1,82
№303/2017г.	Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	180/3	7,70	5,07	40,59	247,00	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
тик № 388/от 12.12.23г	Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 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	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>22,20</b>	<b>21,96</b>	<b>100,46</b>	<b>653,88</b>	<b>0,31</b>	<b>10,95</b>	<b>47,78</b>	<b>11,25</b>	<b>114,61</b>	<b>316,80</b>	<b>99,22</b>	<b>4,52</b>
	<b>Дополнительное питание (старшие)</b>													
№ 82/2017г.	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,80	9,92	16,93	143,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
№173/2017г.	Каша геркулесовая молочная вязкая	200	8,59	11,28	22,57	216,00	0,02	0,92	33,80	180,49	226,79	68,83	1,67	0,64
№ 382/2017г.	Какао с молоком	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания 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
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>18,99</b>	<b>24,90</b>	<b>51,95</b>	<b>465,35</b>	<b>0,15</b>	<b>13,19</b>	<b>58,20</b>	<b>183,11</b>	<b>432,29</b>	<b>260,99</b>	<b>51,94</b>	<b>2,52</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1223</b>	<b>107,60</b>	<b>41,19</b>	<b>46,86</b>	<b>152,41</b>	<b>0,46</b>	<b>24,14</b>	<b>105,98</b>	<b>194,36</b>	<b>546,90</b>	<b>577,79</b>	<b>151,16</b>	<b>7,04</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>													
	<b>Завтрак (старшие)</b>													
№ 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
№312/2017г.	Пюре картофельное	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
№342/2017г.	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13,67	0,00	0,00	0,90
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 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	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,41</b>	<b>22,30</b>	<b>91,55</b>	<b>647,00</b>	<b>0,27</b>	<b>22,47</b>	<b>30,10</b>	<b>1,64</b>	<b>106,68</b>	<b>263,31</b>	<b>72,49</b>	<b>3,49</b>
	<b>Дополнительное питание (старшие)</b>													
№102/2017г.	Суп картофельный с горохом	250	5,43	8,52	39,91	273,25	0,23	4,66	0,00	2,42	42,65	88,10	35,57	2,05
№223/2017г.	Запеканка из творога с повидлом (160/40)	200	18,14	20,64	55,01	454,40	0,10	1,37	145,60	1,25	240,00	342,59	41,33	1,47
№376/2017г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
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>670</b>	<b>24,96</b>	<b>29,42</b>	<b>110,84</b>	<b>799,25</b>	<b>0,36</b>	<b>6,06</b>	<b>145,60</b>	<b>3,95</b>	<b>299,34</b>	<b>463,49</b>	<b>87,70</b>	<b>4,55</b>

		Всего:	1220	107,60	46,37	51,72	202,39	1446,25	0,63	28,53	175,70	5,59	406,02	726,80	160,19	8,04
<b>СУББОТА</b>																
<b>Завтрак (старшие)</b>																
тпк №856 от 4.01.24г	Морковь свежая(порчи)дет.групп	30		0,39	0,03	1,92	9,90	0,02	1,14	0,00	0,12	8,10	15,30	10,20	0,18	
тпк №832от22.12.23г	Курица запеченная	100		10,70	10,54	0	222,9	0,35	6,82	0	5,1	58,92	402,35	16,66	0,10	
№303/2017г.	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3		6,52	10,89	55,67	258,40	0,12	0,00	12,00	0,37	9,17	109,77	72,03	2,43	
тпк № 349 от 23.11.23г	Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70	
Хим.состав и калорийность россиянских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Делн +	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 россиянских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Делн +	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>21,45</b>	<b>21,96</b>	<b>97,38</b>	<b>670,70</b>	<b>0,56</b>	<b>8,69</b>	<b>12,00</b>	<b>6,19</b>	<b>118,47</b>	<b>593,86</b>	<b>128,55</b>	<b>4,41</b>	
<b>Дополнительное питание (старшие)</b>																
№103/2017г	Суп картофельный с вермишелью	250		9,68	10,33	29,45	203,25	0,94	6,87	0,00	1,18	24,22	54,64	22,72	0,93	
№181/2017г	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/3		6,92	9,19	24,00	165,90	0,08	1,18	18,27	0,42	133,33	116,90	20,60	0,45	
№ 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 россиянских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Делн +	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	
	<b>Итого:</b>	<b>673</b>		<b>18,25</b>	<b>19,70</b>	<b>71,49</b>	<b>450,17</b>	<b>1,04</b>	<b>10,88</b>	<b>18,27</b>	<b>1,83</b>	<b>175,60</b>	<b>188,94</b>	<b>48,52</b>	<b>1,94</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1226</b>	<b>107,60</b>	<b>39,70</b>	<b>41,66</b>	<b>168,87</b>	<b>1120,87</b>	<b>1,60</b>	<b>19,57</b>	<b>30,27</b>	<b>8,02</b>	<b>294,07</b>	<b>782,80</b>	<b>177,07</b>	<b>6,35</b>	
	<b>Всего за 6 дней:</b>	<b>7357</b>		<b>253,36</b>	<b>274,90</b>	<b>1004,67</b>	<b>7117,03</b>	<b>4,09</b>	<b>140,75</b>	<b>470,48</b>	<b>232,18</b>	<b>2088,45</b>	<b>3752,78</b>	<b>874,30</b>	<b>41,44</b>	
	<b>В среднем на 1 учащегося:</b>	<b>1226</b>		<b>42,23</b>	<b>45,82</b>	<b>167,45</b>	<b>1186,17</b>	<b>0,68</b>	<b>23,46</b>	<b>78,41</b>	<b>38,70</b>	<b>348,08</b>	<b>625,46</b>	<b>145,72</b>	<b>6,91</b>	

## ООО "АБК-Пэймент"

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

№ Сборник рецептов	2 - ая неделя Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
	<b>Завтрак (старшие)</b>														
сб реп. Стр.186, таб 9/2012г.	Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№234/2017г.	Биточки рыбные с молочным соусом	90/20		10,68	13,98	20,35	290,2	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,13	1,30
№203/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные	180		9,64	7,60	33,35	241,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№388/2017г.	Напиток из плодов шиповника	200		0,60	0,10	20,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Деся *	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
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>		<b>22,84</b>	<b>22,24</b>	<b>93,54</b>	<b>709,74</b>	<b>0,17</b>	<b>11,39</b>	<b>16,68</b>	<b>6,13</b>	<b>81,38</b>	<b>233,15</b>	<b>74,63</b>	<b>5,42</b>
	<b>Дополнительное питание (старшие)</b>														
№ 82/2017г.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5		1,95	13,29	11,10	144,68	0,05	10,64	6,21	2,41	54,95	58,12	26,55	1,23
№173/2017г.	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/3		8,68	9,90	19,70	177,06	0,14	14,90	12,36	0,55	120,60	183,30	37,03	1,90
№ 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 российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Деся *	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>678</b>		<b>12,06</b>	<b>23,49</b>	<b>47,69</b>	<b>398,02</b>	<b>0,22</b>	<b>26,56</b>	<b>18,57</b>	<b>3,24</b>	<b>194,24</b>	<b>275,55</b>	<b>75,47</b>	<b>4,44</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1288</b>	<b>107,60</b>	<b>34,90</b>	<b>45,73</b>	<b>141,23</b>	<b>1107,76</b>	<b>0,40</b>	<b>37,95</b>	<b>35,25</b>	<b>9,37</b>	<b>275,62</b>	<b>508,70</b>	<b>150,10</b>	<b>9,86</b>
	<b>ВТОРНИК</b>														
	<b>Завтрак (старшие)</b>														
тк.№235 от 25.12.2019г.	Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200)	250		20,26	19,08	53,20	541,92	0,41	65,16	36,37	3,77	72,38	288,66	101,95	4,20
тк.№ 335 от 25.12.2020г.	Капуста квашеная (доп. жиршр)	40		0,68	2,00	3,36	34,20	0,01	7,92	0,00	6,16	20,88	20,28	6,40	0,24
тк.№555 от 3.06.22г	Напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12	0,01	0,73	0,00	0,00	14,00	8,94	5,58	0,14
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Деся *	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 Деся *	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>23,00</b>	<b>21,88</b>	<b>100,02</b>	<b>704,14</b>	<b>0,51</b>	<b>73,81</b>	<b>36,37</b>	<b>10,68</b>	<b>122,05</b>	<b>382,38</b>	<b>132,23</b>	<b>6,08</b>
	<b>Дополнительное питание (старшие)</b>														
№119/2017г.	Суп гороховый с гречками	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
№173/2017г.	Каша геркулесовая молочная вязкая	200		8,59	11,28	22,57	216,00	0,02	0,92	33,80	180,49	226,79	68,83	1,67	0,64
№276/2017г.	Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Деся *	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
	<b>Итого:</b>	<b>677</b>		<b>19,23</b>	<b>21,41</b>	<b>78,42</b>	<b>575,52</b>	<b>0,35</b>	<b>0,95</b>	<b>33,80</b>	<b>184,31</b>	<b>283,30</b>	<b>228,33</b>	<b>37,07</b>	<b>3,83</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1227</b>	<b>107,60</b>	<b>42,23</b>	<b>43,29</b>	<b>178,44</b>	<b>1279,66</b>	<b>0,86</b>	<b>74,76</b>	<b>70,17</b>	<b>194,99</b>	<b>405,35</b>	<b>610,71</b>	<b>169,30</b>	<b>9,91</b>
	<b>СРЕДА</b>														
	<b>Завтрак (старшие)</b>														
тк.№294 от 25.12.2018г	Котлеты Здоровье из куриных грудок	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

№303/2017г.	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	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
тк.№349 от 23.11.23г	Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012.Дека +	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.Дека +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>23,58</b>	<b>21,88</b>	<b>100,07</b>	<b>702,14</b>	<b>0,30</b>	<b>1,48</b>	<b>77,16</b>	<b>2,56</b>	<b>87,55</b>	<b>422,78</b>	<b>155,40</b>	<b>7,80</b>
№103/2017г.	Дополнительное питание (старшие) Суп картофельный с вермишелью	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
№173/2017г.	Каша пшеничная молочная вязкая	200	13,60	16,67	30,55	305,50	0,14	0,86	30,15	0,11	101,80	136,00	35,39	0,64
№377/2017г.	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.Дека +	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>670</b>	<b>24,73</b>	<b>27,26</b>	<b>76,12</b>	<b>582,37</b>	<b>1,30</b>	<b>11,94</b>	<b>30,15</b>	<b>1,82</b>	<b>150,72</b>	<b>237,97</b>	<b>74,46</b>	<b>2,88</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1223</b>	<b>107,60</b>	<b>48,31</b>	<b>49,14</b>	<b>176,19</b>	<b>1,60</b>	<b>13,42</b>	<b>107,31</b>	<b>4,38</b>	<b>238,27</b>	<b>660,75</b>	<b>229,86</b>	<b>10,68</b>

#### ЧЕТВЕРГ Завтрак (старшие)

стр 134 табл 6 Дека +,2012	Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70
тк.№758 от 23.11.23г	Тефтели мясные с геркулесом с соусом томатным	90/10	12,84	14,23	29,32	194,32	0,04	0,27	29,62	0,42	20,72	80,20	15,52	0,64
№312/2017г.	Пюре картофельное	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
тк.№83 от 22.12.2023г	Чай с сахаром, с шиповником	200	0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012.Дека +	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 российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012.Дека +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,63</b>	<b>22,41</b>	<b>91,19</b>	<b>661,58</b>	<b>0,34</b>	<b>22,09</b>	<b>29,62</b>	<b>3,16</b>	<b>102,49</b>	<b>287,81</b>	<b>72,82</b>	<b>2,98</b>
№88/2017г.	Дополнительное питание (старшие) Щи из св.капусты с картофелем	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
№174/2017г.	Каша кукурузная молочная	200	8,08	12,01	19,29	204,40	0,09	0,97	15,02	0,30	138,10	152,86	32,07	1,68
№376/2017г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012.Дека +	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
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>15,20</b>	<b>19,78</b>	<b>70,66</b>	<b>447,90</b>	<b>0,17</b>	<b>16,41</b>	<b>21,11</b>	<b>2,83</b>	<b>206,40</b>	<b>220,18</b>	<b>58,40</b>	<b>2,96</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1220</b>	<b>107,60</b>	<b>36,83</b>	<b>42,19</b>	<b>161,85</b>	<b>1,10</b>	<b>38,50</b>	<b>50,73</b>	<b>5,99</b>	<b>308,89</b>	<b>507,99</b>	<b>131,22</b>	<b>5,94</b>

#### ПЯТНИЦА Завтрак (старшие)

тк.№945 от 05.08.2024г	Сосиска с томатным соусом, с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,70	0,09	0,69	30,40	0,71	24,82	142,16	27,30	1,64
тк.№856 от 4.01.24г	Морковь свежая(варенная)	60	0,78	0,06	3,84	19,80	0,03	2,28	0,00	0,24	16,20	30,60	20,40	0,36
№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 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 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>21,40</b>	<b>21,93</b>	<b>92,08</b>	<b>679,70</b>	<b>0,17</b>	<b>2,97</b>	<b>30,40</b>	<b>1,45</b>	<b>64,49</b>	<b>215,76</b>	<b>59,90</b>	<b>3,90</b>
	<b>Дополнительное питание (старшие)</b>													
№ 96/2017г.	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	7,38	9,48	30,55	216,80	0,10	8,35	6,21	2,36	34,48	60,24	24,60	0,93
№174/2017г	Каша ячневая молочная	200	9,72	9,97	29,87	269,69	0,07	0,67	54,35	0,38	114,06	168,24	25,09	0,60
№ 382/2017г.	Какао с молоком	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
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>675</b>	<b>22,50</b>	<b>23,23</b>	<b>70,95</b>	<b>584,69</b>	<b>0,26</b>	<b>10,61</b>	<b>84,96</b>	<b>3,02</b>	<b>306,11</b>	<b>383,04</b>	<b>80,43</b>	<b>2,74</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1225</b>	<b>107,60</b>	<b>43,90</b>	<b>45,16</b>	<b>163,03</b>	<b>0,43</b>	<b>13,58</b>	<b>115,36</b>	<b>4,47</b>	<b>370,60</b>	<b>598,80</b>	<b>140,33</b>	<b>6,64</b>
	<b>СУББОТА</b>													
	<b>Завтрак (старшие)</b>													
тж. № 394 от 1.09.23г	Котлета рубленая из куриной грудки	100	10,77	12,92	16,65	233,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
	Пюре гороховое	180	7,81	9,26	41,95	266,40	0,59	0,00	0,00	0,57	112,21	253,89	74,03	0,00
№ 199/2017г. тж. № 483 от 25.12.23г	Напиток лимонный	200	0,45	0,10	14,03	61,40	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания 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	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,05</b>	<b>23,00</b>	<b>100,23</b>	<b>710,61</b>	<b>0,75</b>	<b>1,07</b>	<b>51,40</b>	<b>4,26</b>	<b>193,84</b>	<b>430,73</b>	<b>119,23</b>	<b>3,54</b>
	<b>Дополнительное питание (старшие)</b>													
№103/2017г	Суп картофельный	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
№181/2017г	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/3	6,92	9,19	24,00	165,90	0,08	1,18	18,27	0,42	133,33	116,90	20,60	0,45
№376/2017г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания 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
	<b>Итого:</b>	<b>673</b>	<b>16,19</b>	<b>17,70</b>	<b>74,29</b>	<b>468,15</b>	<b>0,21</b>	<b>9,46</b>	<b>18,27</b>	<b>2,06</b>	<b>177,42</b>	<b>200,27</b>	<b>52,07</b>	<b>2,04</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1223</b>	<b>107,60</b>	<b>39,24</b>	<b>40,70</b>	<b>174,52</b>	<b>0,96</b>	<b>10,53</b>	<b>69,67</b>	<b>6,32</b>	<b>371,26</b>	<b>631,00</b>	<b>171,30</b>	<b>5,58</b>
	<b>Всего за 6 дней:</b>	<b>7406</b>	<b>245,41</b>	<b>266,21</b>	<b>995,26</b>	<b>7224,56</b>	<b>4,74</b>	<b>188,74</b>	<b>448,49</b>	<b>225,52</b>	<b>1969,99</b>	<b>3517,95</b>	<b>992,11</b>	<b>48,61</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося:</b>	<b>1234</b>	<b>40,90</b>	<b>44,37</b>	<b>165,88</b>	<b>1204,09</b>	<b>0,79</b>	<b>31,46</b>	<b>74,75</b>	<b>37,59</b>	<b>328,33</b>	<b>586,33</b>	<b>165,35</b>	<b>8,10</b>