

«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 меню горячего питание (горячий завтрак) для учащихся старших классов (с 12 лет и старше) общеобразовательных организаций Нижнекамского района РТ**

## ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов (12лет и старше) школ Нижнекамского района РТ

## I - ая неделя

| № Сборник рецептур  | Наименование продуктов                       | Выход      | Стоимость,руб | Белки        | Жиры         | Угл-ды        | Ккал          | В1          | С           | А            | Е           | Са           | Р             | Mg           |
|---|--|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>  |  |            |               |              |              |               |               |             |             |              |             |              |               |              |
| <b>Горячий завтрак (старшие)</b>  |  |            |               |              |              |               |               |             |             |              |             |              |               |              |
| т.т.к. №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        |
| №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        |
| т.т.к. №523 от 3.03.21г   | Свекла отварная (зольками) (доп.гарнир)      | 30         |               | 0,42         | 1,8          | 2,48          | 27,84         | 0           | 1,99        | 0            | 0           | 10,64        | 12,19         | 6,21         |
| №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         |
|   | 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         |
| 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         |
|   | <b>Всего:</b>                                | <b>550</b> | <b>64,80</b>  | <b>23,32</b> | <b>23,52</b> | <b>100,18</b> | <b>685,00</b> | <b>0,18</b> | <b>4,00</b> | <b>27,90</b> | <b>3,25</b> | <b>56,54</b> | <b>248,69</b> | <b>63,85</b> |

## ВТОРНИК

## Горячий завтрак (старшие)

|   |                                 |            |              |              |              |              |               |             |              |             |              |               |               |              |
|---|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| т.т.к. №762 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           |
| т.т.к. №335 от 25.12.2020г.   | Капуста квашеная (доп.гарнир)   | 30         |              | 0,50         | 1,50         | 2,54         | 25,70         | 0,00        | 7,60         | 0,00        | 5,94         | 20,14         | 13,03         | 6,17         |
| т.т.к. №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         |
| 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         |
| 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        |
|   | <b>Всего:</b>                   | <b>550</b> | <b>64,80</b> | <b>23,22</b> | <b>23,92</b> | <b>92,64</b> | <b>668,82</b> | <b>0,39</b> | <b>14,47</b> | <b>0,00</b> | <b>11,42</b> | <b>104,77</b> | <b>463,59</b> | <b>49,75</b> |

## СРЕДА

## Горячий завтрак (старшие)

|   |                                |            |              |              |              |              |               |             |              |              |             |              |               |              |
|---|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| об.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         |
| №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        |
| №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         |
| 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         |
|   | <b>Итого:</b>                  | <b>570</b> | <b>64,80</b> | <b>21,62</b> | <b>23,03</b> | <b>90,96</b> | <b>649,14</b> | <b>0,23</b> | <b>19,68</b> | <b>17,10</b> | <b>0,93</b> | <b>62,15</b> | <b>209,40</b> | <b>70,10</b> |

## ЧЕТВЕРГ

## Горячий завтрак (старшие)

|                         |  |       |  |      |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |
|-------------------------|--|-------|--|------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|
| т.т.к. №944от6.08.24г   | 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 |
| №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  |
| т.т.к. №388от 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 |

|   |  |             |               |               |               |                |               |              |               |              |               |                |               |               |
|---|--|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|
| Хим.состав и калорийность<br>российских продуктов питания<br>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          |               |
| Хим.состав и калорийность<br>российских продуктов питания<br>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         |               |
|   | <b>Итого:</b>                            | <b>553</b>  | <b>64,80</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>ПЯТНИЦА</b>  |  |             |               |               |               |                |               |              |               |              |               |                |               |               |
| <b>Горячий 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         |               |
| №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         |               |
| №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          |               |
| Хим.состав и калорийность<br>российских продуктов питания<br>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          |               |
| Хим.состав и калорийность<br>российских продуктов питания<br>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         |               |
|   | <b>Итого:</b>                            | <b>550</b>  | <b>64,80</b>  | <b>21,37</b>  | <b>22,16</b>  | <b>96,64</b>   | <b>652,40</b> | <b>0,27</b>  | <b>22,50</b>  | <b>30,10</b> | <b>1,64</b>   | <b>103,90</b>  | <b>266,11</b> | <b>73,89</b>  |
| <b>СУББОТА</b>  |  |             |               |               |               |                |               |              |               |              |               |                |               |               |
| <b>Горячий завтрак (старшие)</b>  |  |             |               |               |               |                |               |              |               |              |               |                |               |               |
| тгд№856 от 4.01.24г   | Морковь свежая(порц)доп.гарнир           | 30          | 0,39          | 0,03          | 1,92          | 9,90           | 0,02          | 1,14         | 0,00          | 0,12         | 8,10          | 15,30          | 10,20         |               |
| тгд№432от22.12.23г  | Курица запеченная                        | 100         | 10,60         | 10,54         | 0             | 222,9          | 0,35          | 6,82         | 0             | 5,1          | 58,92         | 402,35         | 16,66         |               |
| №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         |               |
| № 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          |               |
| Хим.состав и калорийность<br>российских продуктов питания<br>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          |               |
| 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          |               |
|   | <b>Итого:</b>                            | <b>553</b>  | <b>64,80</b>  | <b>21,48</b>  | <b>21,88</b>  | <b>91,55</b>   | <b>651,82</b> | <b>0,54</b>  | <b>10,79</b>  | <b>12,00</b> | <b>6,10</b>   | <b>100,04</b>  | <b>574,82</b> | <b>113,49</b> |
|   | <b>Всего за 6 дней:</b>                  | <b>3326</b> | <b>133,21</b> | <b>136,47</b> | <b>572,43</b> | <b>3961,06</b> | <b>1,91</b>   | <b>82,39</b> | <b>134,88</b> | <b>34,59</b> | <b>542,01</b> | <b>2079,41</b> | <b>470,30</b> |               |
|   | <b>В среднем на 1 учащегося:</b>         | <b>554</b>  | <b>22,20</b>  | <b>22,75</b>  | <b>95,41</b>  | <b>660,18</b>  | <b>0,32</b>   | <b>13,73</b> | <b>22,48</b>  | <b>5,77</b>  | <b>90,34</b>  | <b>346,57</b>  | <b>78,38</b>  |               |

## ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов (12лет и старше) школ Нижнекамского района РТ

2 - ая неделя

| № Сборник рецептов   | Наименование продуктов                    | Выход      | Стоимость    | Белки        | Жиры         | Угл-ды        | Ккал          | В1          | С            | А            | Е            | Ca            | P             | Mg            | Fe          |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>   |   |            |              |              |              |               |               |             |              |              |              |               |               |               |             |
| <b>Горячий завтрак (старшие)</b>   |   |            |              |              |              |               |               |             |              |              |              |               |               |               |             |
| об.реш. Стр.186, таб 9/2012г.  | Фрукты (яблоко)                           | 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        |
| № 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 Дени + | 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>610</b> | <b>64,80</b> | <b>22,15</b> | <b>22,28</b> | <b>91,39</b>  | <b>655,42</b> | <b>0,19</b> | <b>11,31</b> | <b>16,68</b> | <b>6,19</b>  | <b>80,37</b>  | <b>237,96</b> | <b>80,36</b>  | <b>6,14</b> |
| <b>ВТОРНИК</b>   |   |            |              |              |              |               |               |             |              |              |              |               |               |               |             |
| <b>Горячий завтрак (старшие)</b>   |   |            |              |              |              |               |               |             |              |              |              |               |               |               |             |
| гтк №235от 25.12.2019г.  | Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200) | 250        |              | 20,26        | 19,08        | 73,20         | 541,92        | 0,41        | 65,16        | 36,37        | 3,77         | 72,38         | 288,66        | 101,95        | 4,20        |
| гтк № 335 от 25.12.2020г.  | Капуста квашеная (доп.глютин)             | 50         |              | 0,85         | 2,40         | 4,23          | 42,85         | 0,01        | 9,90         | 0,00         | 7,70         | 11,75         | 7,60          | 3,60          | 0,14        |
| №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 Дени + | 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        |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 ,2012 Дени + | 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>550</b> | <b>64,80</b> | <b>23,58</b> | <b>22,02</b> | <b>100,15</b> | <b>713,17</b> | <b>0,49</b> | <b>75,09</b> | <b>36,37</b> | <b>12,11</b> | <b>107,81</b> | <b>357,06</b> | <b>123,85</b> | <b>5,98</b> |
| <b>СРЕДА</b>   |   |            |              |              |              |               |               |             |              |              |              |               |               |               |             |
| <b>Горячий завтрак (старшие)</b>   |   |            |              |              |              |               |               |             |              |              |              |               |               |               |             |
| гтк №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      |              | 6,52         | 10,89        | 55,67         | 258,40        | 0,12        | 0,00         | 12,00        | 0,37         | 9,17          | 109,77        | 72,03         | 2,43        |
| № 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 Дени + | 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 Дени + | 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>64,80</b> | <b>23,01</b> | <b>23,80</b> | <b>100,04</b> | <b>707,26</b> | <b>0,26</b> | <b>3,58</b>  | <b>77,16</b> | <b>2,40</b>  | <b>67,44</b>  | <b>381,97</b> | <b>125,93</b> | <b>6,96</b> |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>   |   |            |              |              |              |               |               |             |              |              |              |               |               |               |             |
| <b>Горячий завтрак (старшие)</b>   |   |            |              |              |              |               |               |             |              |              |              |               |               |               |             |
| стр 134 табл 6 Дени +,2012   | Печенье                                   | 20         |              | 1,48         | 1,88         | 5,42          | 62,14         | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 0,93         | 6,20          | 21,00         | 2,85          | 0,35        |



|   |                             |            |              |              |              |              |               |             |              |              |             |              |               |              |             |
|---|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| тк № 758 от 23.11.23г   | Тефтели мясные с геркулесом | 100        | 12,84        | 12,23        | 28,50        | 183,50       | 0,04          | 0,25        | 26,66        | 0,38         | 18,65       | 72,18        | 13,97         | 0,58         |             |
| №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№831от22.12.2023г   | 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. Денг + | 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. Денг + | 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>64,80</b> | <b>21,63</b> | <b>22,41</b> | <b>91,37</b> | <b>650,76</b> | <b>0,31</b> | <b>22,07</b> | <b>26,66</b> | <b>2,20</b> | <b>93,62</b> | <b>258,79</b> | <b>68,42</b> | <b>2,57</b> |

### ПЯТНИЦА

#### Горячий завтрак (старшие)

|   |  |            |              |              |              |              |               |             |             |              |             |              |               |              |             |
|---|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| тк№945от 06.08.2024г  | 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(порц)доп.парипр               | 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. Денг + | 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. Денг + | 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>64,80</b> | <b>21,40</b> | <b>21,93</b> | <b>92,08</b> | <b>646,70</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> |

### СУББОТА

#### Горячий завтрак (старшие)

|   |                                    |            |              |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |               |             |
|---|------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| тк № 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          |             |
| № 199/2017г.  | 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          |             |
| №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. Денг + | 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. Денг + | 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>64,80</b> | <b>23,57</b> | <b>22,92</b> | <b>97,20</b> | <b>681,21</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> |

**Всего за 6 дней:**

**В среднем на 1 учащегося:**

|             |               |               |               |                |             |               |               |              |               |                |               |              |
|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>3363</b> | <b>135,34</b> | <b>135,36</b> | <b>572,23</b> | <b>4054,52</b> | <b>2,16</b> | <b>116,09</b> | <b>238,67</b> | <b>28,61</b> | <b>607,57</b> | <b>1882,27</b> | <b>577,69</b> | <b>29,09</b> |
| <b>561</b>  | <b>22,56</b>  | <b>22,56</b>  | <b>95,37</b>  | <b>675,75</b>  | <b>0,36</b> | <b>19,35</b>  | <b>39,78</b>  | <b>4,77</b>  | <b>101,26</b> | <b>313,71</b>  | <b>96,28</b>  | <b>4,85</b>  |