

«СОГЛАСОВАНО»

Директор
МБОУ "СОШ № 2"
И.И. Семенова
Иван
« » 2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования
Исполнительного комитета ИМР РТ
А.Х.Гарифуллин
« » 2023 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор
ООО «АБК-Пэймент»
Д.Х.Шакирянова
«28» 08 2023 г

ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое 2-х разовое меню для учащихся младших классов (с 7 до 11 лет) общеобразовательных организаций г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

ООО "АБК-Пэймент"

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

(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ Сборник рецептов	Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
I - ая неделя															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак(старшие)															
ттк	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	180/3		6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12	1,19	6,55	45,5	25,34	1,33
№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	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	79,2	0,06	0	0	0,56	11,6	60	18,8	1,56
	Итого:	553		22,85	23,48	90,98	695,64	0,26	1,07	63,40	4,88	88,18	222,34	70,54	4,87
Дополнительное питание															
№88/2017г.	Ши из св.капусты с картофелем, со сметаной	200/5		3,90	5,70	8,08	97,85	0,06	15,80	5,00	2,37	53,65	52,05	22,58	0,84
№ 175/2017г.	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200/5		12,16	10,60	28,10	261,10	0,08	0,71	28,50	0,12	99,01	116,27	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
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
	Итого:	685	101,40	17,84	16,62	54,28	442,47	0,18	19,34	33,50	2,85	173,96	210,22	68,64	2,85
ВТОРНИК															
Горячий завтрак(старшие)															
№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
ттк	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+	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
	Итого:	550		23,24	21,94	93,84	662,05	0,15	22,44	44,66	1,01	123,79	303,50	83,80	4,71
Дополнительное питание															
№ 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
№173/2017г.	Каша геркулесовая молочная	200		8,23	8,26	32,90	239,94	0,18	0,96	14,80	0,52	147,22	231,98	70,82	1,20
ттк 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	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
	Итого:	675	101,40	22,01	24,96	67,16	566,04	0,34	10,64	34,80	3,15	307,15	394,96	112,50	2,53

СРЕДА

Горячий завтрак(старшие)

сб.рси. 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
	Итого:	590	21,42	23,86	96,72	648,73	0,28	18,48	21,19	1,19	70,70	271,80	92,11	5,49

Дополнительное питание

№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
№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
№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
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
	Итого:	680	23,08	24,42	88,93	693,90	0,30	3,24	57,70	3,27	233,88	336,62	125,02	4,86

101,40

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
тпк	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
	Итого:	550	23,23	23,83	95,23	699,72	0,60	11,65	0,00	15,11	133,45	599,52	252,07	9,28

Дополнительное питание

№ 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
№ 173/2017г.	Каша пшенная молочная	200	8,72	10,76	30,98	168	0,14	0,9	13,86	0,08	104,52	139,2	36	0,92
тпк 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
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
	Итого:	675	19,46	18,90	92,06	480,30	0,22	11,61	13,86	2,76	169,90	212,85	67,03	2,65

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак(старшие)

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
№ 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	180/3	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	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
	Итого:	553	23,46	22,50	97,18	670,66	0,20	3,51	42,10	3,31	68,52	197,10	65,13	3,79
	Дополнительное питание													
№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
№ 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
№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 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
	Итого:	685	101,40	27,89	36,03	139,20	0,78	0,96	14,80	5,97	251,19	544,38	178,50	10,23
	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
	Итого:	553	22,04	21,91	98,99	710,34	0,20	1,33	12,13	2,11	106,00	338,80	71,76	2,96
	Дополнительное питание													
№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
№173/2017г	Каша манная молочная	200/5	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
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
	Итого:	691	101,40	18,76	18,67	82,13	0,23	13,17	18,87	1,73	166,94	244,75	67,73	2,31
	Всего за 6 дней:	3349	136,24	137,52	572,94	4087,14	1,69	58,48	183,48	27,61	590,64	1933,06	635,41	31,10
	В среднем на 1 учащегося:	558	22,71	22,92	95,49	681,19	0,28	9,75	30,58	4,60	98,44	322,18	105,90	5,18

2 - ая неделя		Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ Сборник рецептур	Наименование продуктов														
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак(старшие)															
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
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		10,34	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	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 Деи+		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
		Итого:	608	22,94	22,63	95,34	655,72	0,38	10,11	40,37	1,98	74,86	419,71	207,53	10,03
Дополнительное питание															
№ 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
№173/2017г.	Каша геркулесовая молочная	200		8,23	8,26	32,91	299,93	0,18	0,96	14,80	0,52	147,22	231,98	70,82	1,71
№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 Деи+	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
		Итого:	675	101,40	19,50	116,34	726,03	0,26	12,74	14,80	3,20	217,65	319,15	103,81	3,58
ВТОРНИК															
Горячий завтрак(старшие)															
№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
тк 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 Деи+	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
		Итого:	580	22,40	21,94	99,13	678,15	0,50	71,35	36,38	17,52	118,20	365,32	144,60	5,56
Дополнительное питание															
№ 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
№ 173/2017г.	Каша пшенная молочная	200		8,72	10,76	30,98	168	0,14	0,9	13,86	0,08	104,52	139,2	36	0,92
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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Деи+		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
		Итого:	680	101,40	19,49	25,76	81,89	0,27	10,38	13,86	2,78	156,62	249,75	75,29	3,20
СРЕДА															
Горячий завтрак(старшие)															
№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 Деи+	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 Деи+		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
		Итого:	553	21,70	22,80	91,21	648,40	0,22	3,43	12,13	2,84	91,76	291,23	62,44	3,29
Дополнительное питание															
№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
№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

№ 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 Деши+	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	
	Итого:	680	101,40	28,44	34,84	100,36	849,13	0,34	7,52	34,80	2,99	209,63	283,73	93,00	3,61

ЧЕТВЕРГ

Горячий завтрак(старшие)

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
№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 Деши+	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 Деши+	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0,06	0	0	0,56	11,6	60	18,8	1,56
	Итого:	553	22,07	23,06	96,50	681,90	0,37	23,50	90,40	3,94	132,68	284,70	79,72	4,82

Дополнительное питание

№88/2017г.	Ци 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	
№173/2017г.	Каша пшеничная молочная	200	10,86	11,98	38,8	237,12	0,11	0,76	11,8	0,53	115,6	174,9	35,5	1,8	
№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	
Хим.состав и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Деши+	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	
	Итого:	675	101,40	22,72	27,33	106,80	699,97	0,21	17,64	11,84	3,23	187,80	277,72	72,74	3,98

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак(старшие)

сб.реш. Стр.186, таб 9/2012г.	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 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
№ 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 Деши+	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 Деши+	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
	Итого:	550	23,52	22,18	92,50	710,85	0,23	11,89	154,70	2,16	314,26	449,94	84,50	5,66

Дополнительное питание

№88/2016г.	Суп картофельный с вермешелью	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	
№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	
№ 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 Деши+	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	
	Итого:	475	101,40	23,38	29,34	115,25	726,89	0,26	10,92	41,07	1,81	304,20	333,52	80,01	2,25

СУББОТА

Горячий завтрак(старшие)

№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 Деши+	Хлеб пшеничный	35	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 Делит +

	Хлеб ржаной	35	1,78	0,32	10,69	53,46	0,05	0,00	0,00	0,38	7,83	40,50	12,69	1,06	
	Итого:	553	21,81	22,76	92,18	652,78	0,85	2,38	75,20	2,52	111,94	478,31	88,01	6,17	
	Дополнительное питание														
	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	
№ 223 /2017г.	Каша кукурузная молочная	200/5	17,59	19,99	50,6	368,00	0,08	0,96	14,8	0,3	136,07	150,6	31,6	0,16	
	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	
табл 6 стр 134, 2012 Делит +	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	
	Итого:	680	101,40	26,58	26,34	81,50	592,75	0,20	3,09	30,68	2,16	291,40	316,20	67,25	1,42
	Всего за 6 дней:	3397	134,44	135,37	566,86	4027,80	2,54	122,66	409,18	30,95	843,70	2289,21	666,80	35,53	
	В среднем на 1 учащегося:	566	22,41	22,56	94,48	671,30	0,42	20,44	68,20	5,16	140,62	381,54	111,13	5,92	