

«СОГЛАСОВАНО»

Директор
МБОУ «Школа № 14»
О.О. Тукетерина
Бусин
« 7 » сентября 2023 г



«СОГЛАСОВАНО»

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

« 28 » 08 2023 г



«УТВЕРЖДЕНО»

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

« 28 » 08 2023 г



ООО «АБК-Пэймент»

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

ООО "АБК-Пэймент"
Двухнедельное меню для учащихся младших классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска на осенне-зимний период 2023-2024г.г.

I - ая неделя															
№ Сборник рецептов	Наименование продуктов	Выход	Стоимость,руб.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак (младшие)															
№1/2017г.	Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
№: 175/2017г.	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5		10,48	10,43	25,24	217,40	0,09	0,86	51,32	0,17	120,16	141,20	33,50	0,73
№: 377 / 2015	Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
стр 134 табл 6 Дзем + 2012	Батон нарезной	75		5,60	2,16	38,36	195,52	0,08	0,00	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
	Итого:	500		18,57	20,10	86,69	582,94	0,20	3,69	91,32	1,89	156,79	216,61	49,80	2,32
Обед (младшие)															
№18/2017г.	Щи из св.капусты с картофелем, со сметаной	200/5		3,74	14,71	6,50	79,90	0,05	12,64	5,00	1,90	43,80	42,25	18,15	0,67
	Шницель куриный	90		10,53	10,02	5,13	195,51	0,05	1,61	12,94	1,26	15,12	117,63	15,21	1,61
№203/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		5,78	1,28	42,96	226,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№: 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 Дзем+	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дзем +	Хлеб ржаной	45		2,97	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
	Итого:	718	114,64	25,62	26,85	116,71	782,16	0,29	14,98	29,94	4,97	121,36	305,14	84,09	5,88
	Всего:	1218		44,19	46,95	203,40	1365,10	0,50	18,67	121,26	6,86	278,15	521,75	133,89	8,20
ВТОРНИК															
Завтрак (младшие)															
№2/2017г.	Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
№173/2017г.	Каша геркулесовая молочная	200		6,23	6,86	32,00	215,00	0,18	0,96	14,80	0,52	147,06	231,98	70,82	1,69
тек от 4.03.22г	Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
стр 134 табл 6 Дзем + 2012	Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Итого:	500		19,42	18,85	82,51	561,10	0,32	2,37	86,30	1,82	439,54	465,48	103,77	2,87
Обед (младшие)															
№: 96/2017г.	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		7,74	12,82	9,76	143,90	0,08	6,72	5,00	1,90	27,72	48,43	19,79	0,75
№292/2017г.	Овощи тушенные с мясом	50/150		12,69	13,53	44,88	363,45	0,02	14,26	31,25	0,09	54,33	156,42	33,10	1,87
№306/2017г.	Горошек консервированный(доп.гарнир)	30		0,87	0,82	1,74	17,76	0,02	2,91	4,2	0,07	7,18	18,4	6,05	0,21
тек	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 Дзем+	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 Дзем +	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:	700	114,64	26,12	27,90	113,59	780,76	0,23	24,62	40,45	2,93	136,54	309,94	93,99	4,98
	Всего:	1200		42,27	46,75	196,10	1341,86	0,55	26,99	126,75	4,75	576,08	775,42	197,76	7,85
СРЕДА															
Завтрак (младшие)															
об.рек. Стр.186, таб 9/2012г.	Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№183/2017г.	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	150/3		14,78	17,48	36,21	375,05	0,16	1,23	30,90	0,25	136,61	182,96	74,42	2,14

№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
стр 134 табл 6 Дзем + 2012	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Итого:	503	19,00	19,35	79,71	585,05	0,25	11,26	30,90	1,30	173,00	229,26	91,32	5,19
	Обед (младшие)													
№113/2017г.	Суп - лапша домашняя с картофелем	200	5,05	5,43	9,30	92,60	0,04	0,40	10,00	2,06	22,84	30,80	8,54	0,52
№294/2017г.	Плов из куриной грудки(50/150)	200	14,42	18,43	40,93	370,50	0,16	6,76	16,95	0,39	27,21	172,00	55,61	1,63
306/2017	Кукуруза консервированная(доп.гарнир)	30	0,86	1,85	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	0,85	5,60	17,33	5,86	0,20
№358/2017г.	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	143,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37
табл 6 стр 134, 2012 Дзем+	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим.состав и калорийность россииских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дзем +	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
	Итого:	700	25,80	26,55	112,96	784,34	0,34	11,05	26,95	4,21	89,40	320,20	98,02	4,76
	Всего:	1203	44,80	45,90	192,67	1369,39	0,59	22,31	57,85	5,51	262,40	549,46	189,34	9,95
	ЧЕТВЕРГ													
	Завтрак (младшие)													
стр 134 табл 6 Дзем + 2012	Печенье	50	3,70	4,70	16,55	203,50	0,07	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	15,00	0,70
№ 173/2017г.	Каша пшениная молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	9,91	12,46	28,73	201,94	0,16	1	35,43	0,14	117,6	156,96	40,8	1,06
ук от 16.06.21г	Какао с молоком	200	0,07	0,02	7,85	29,80	0,00	0,03	0,00	0,00	10,65	2,80	1,40	0,23
стр 134 табл 6 Дзем + 2012	Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,38	170,13	0,07	0,00	0,00	1,10	12,34	42,21	8,44	0,78
	Итого:	500	18,55	19,06	86,51	605,37	0,30	1,03	35,43	3,09	153,59	243,97	65,64	2,77
	Обед (младшие)													
№62/2017	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
№ 82/2017г.	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	8,80	7,92	40,93	223,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
№284/2017г.	Запеканка картофельная с мясом	50/130	13,19	19,59	28,15	340,09	0,35	6,59	0,00	5,00	54,91	359,14	145,47	5,18
№ 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 Дзем+	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 россииских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дзем +	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:	730	26,21	28,06	113,77	784,26	0,50	20,02	0,00	16,45	161,81	511,84	222,89	8,45
	Всего:	1230	44,76	47,12	200,28	1389,63	0,80	21,05	35,43	19,54	315,40	755,81	288,53	11,22
	ПЯТНИЦА													
	Завтрак (младшие)													
об.реш. Стр.186, таб 9/2012г.	Фрукты (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№ 223 /2017г.	Каша кукурузная молочная	180	13,59	17,75	43,31	350,20	0,06	0,69	10,57	0,21	97,41	107,58	22,58	1,21
№ 377 / 2015	Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
стр 134 табл 6 Дзем + 2012	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Итого:	530	18,37	19,42	85,31	558,22	0,16	63,52	10,57	1,27	154,96	167,48	44,48	2,45
	Обед (младшие)													
№119/2017г.	Суп гороховый с гречками	200/10	7,49	14,58	40,36	278,62	0,26	0,80	0,00	18,00	46,04	90,04	34,82	2,46
№ 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
№003/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3	5,78	1,28	42,96	226,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13,67	0,00	0,00	0,90
табл 6 стр 134, 2012 Дзем+	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

Химический состав и калорийность
российских продуктов питания
таблица 6 стр 134, 2012. Данин +

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:	703	114,64	27,90	28,08	115,50	803,92	0,41	1,48	42,10	19,80	111,74	250,11	71,83	5,92
Всего:	1233		46,27	47,50	200,81	1362,14	0,57	65,00	52,67	21,07	266,70	417,59	116,31	8,37
Всего за 5 дней:	6084		222,29	234,22	993,26	6828,12	3,01	154,02	393,96	57,73	1698,73	3020,03	925,83	45,59
В среднем на 1 учащегося:	1217		44,46	46,84	198,65	1365,62	0,60	30,80	78,79	11,55	339,75	604,01	185,17	9,12

2 - ая неделя															
№ С/б/прим. рецептур	Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак (младшие)															
№673/2017г.	Каша геркулесовая молочная	200		11,23	13,86	21,00	216,00	0,18	0,96	14,80	0,52	147,06	231,98	70,82	1,69
№376/2017г.	Чай с сахаром , с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68	0,01	1,02	0,00	0,00	12,89	4,13	2,49	0,53
таб 6 стр 134/2012г.	Печенье	30		2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
таб 6 стр 134/2012г.	Батон нарезной	70		5,25	2,03	35,98	183,40	0,08	0,00	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
	Итого:	500		18,81	18,77	87,88	558,18	0,31	1,98	14,80	2,90	181,93	309,82	92,01	3,54
Обед (младшие)															
№42/2017г.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5		5,57	8,69	18,93	191,10	0,04	8,56	5,00	1,94	44,18	46,73	21,35	0,99
тте	Тефтели говяжьи	90		11,62	10,37	10,10	170,42	0,05	0,07	25,53	0,60	19,99	110,52	20,15	1,01
№482/2017г.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3		4,90	7,69	45,56	265,30	0,12	0,00	12,00	0,37	9,17	109,77	72,03	2,43
№489/2017г.	Сок фруктовый (нектар плодовой)	200		1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания таб 6 стр 134	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания таб 6 стр 134 , 2012.Дети +	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:	703	114,64	27,02	27,29	119,45	831,62	0,30	12,63	42,53	3,79	100,59	338,02	137,48	8,54
	Всего:	1203		45,83	46,06	207,33	1389,80	0,61	14,61	57,33	6,69	282,52	647,84	229,49	12,08
ВТОРНИК															
Завтрак (младшие)															
№4/2017г.	Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
№673/2017г.	Каша пшеничная молочная	200		11,58	9,98	28,73	243,80	0,14	0,96	26,80	0,70	144,93	219,20	44,33	2,31
№376/2017г.	Чай с сахаром , с шиповником	200		0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
таб 6 стр 134/2012г.	Батон нарезной	60		4,50	1,74	30,84	157,20	0,06	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Итого:	500		18,57	19,23	82,66	571,02	0,23	3,79	66,80	2,17	178,78	285,10	58,73	3,72
Обед (младшие)															
№6/2017г.	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		6,74	7,82	9,76	153,90	0,08	6,72	5,00	1,90	27,72	48,43	19,79	0,75
тте от 25.12.2019г.	Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		15,01	17,27	51,76	393,54	0,33	52,13	29,10	3,02	57,91	230,93	81,56	3,38
№806/2017г.	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
тте	Напиток из изюма и яблок	200		0,38	0,13	29,03	119,94	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37
таб 6 стр 134, 2012 Дети +	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания таб 6 стр 134 , 2012.Дети +	Хлеб ржаной	30		1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	700	114,64	26,50	26,75	113,08	789,41	0,49	63,83	39,70	5,57	121,70	366,46	125,68	5,84
	Всего:	1200		44,89	45,80	192,73	1377,66	0,62	77,38	70,80	6,65	257,70	528,44	170,27	9,36
СРЕДА															
Завтрак (младшие)															
рек. Стр.186, таб 9/201	Фрукты (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№674/2017г.	Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом сливочным	150/5		14,48	17,32	38,52	389,33	0,05	0,72	31,10	0,10	97,40	117,33	27,34	0,44

№ 177/2015 стр 134 табл 6, Дов р, 2012	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
	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	0,00	0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
	Итого:	500	18,39	19,05	79,65	588,25	0,13	13,55	31,10	1,08	136,00	161,98	44,59	3,52
Обед (младшие)														
№ 102/2017г.	Суп картофельный с горохом	200	9,39	15,22	13,23	248,60	0,18	4,66	0,00	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
№ 234/2016	Биточки рыбные	90	5,48	9,57	4,71	64,33	0,054	0,54	0,117	0,73	49,52	154,19	13,5	2,10
№ 203/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3	5,78	1,28	42,96	226,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№ 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
Хозяйство и материальность российских продуктов питания табл 6 стр 134 р, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хозяйство и материальность российских продуктов питания табл 6 стр 134 р, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,45	14,24	1,18
	Итого:	703	114,64	25,61	26,77	119,54	801,73	0,39	5,93	12,12	4,32	142,84	351,13	86,48
	Всего:	1203	44,00	45,82	199,19	1389,98	0,52	19,48	43,22	5,40	278,84	513,11	131,07	10,33
ЧЕТВЕРГ														
Завтрак (младшие)														
тк	Блины с маслом сливочным	45/5	2,52	4,31	14,02	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 173/2017г.	Каша пшеничная молочная	200	12,58	13,98	38,7	293,8	0,14	0,96	26,8	0,7	144,93	219,2	44,33	2,31
№ 176/2017г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
стр 134 табл 6, Дов р, 2012	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Итого:	500	18,92	19,76	86,45	561,80	0,20	0,99	26,80	1,55	165,32	254,50	52,23	3,16
Обед (младшие)														
№ 68/2017г.	Щи из св. капусты с картофелем	200	8,61	12,96	26,32	271,80	0,05	12,62	0,00	1,88	39,40	39,21	17,70	0,66
тк	Котлеты Нежные из куриных грудок	90	12,89	8,41	28,78	201,80	0,09	0,93	46,26	2,52	47,82	85,08	18,72	1,26
№ 128/2017	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	1,09	6,98	10,48	147,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№ 58/2017г.	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	103,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37
стр 134 табл 6, Дов р, 2012	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
Хозяйство и материальность российских продуктов питания табл 6 стр 134 р, 2012	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:	703	114,64	27,50	29,03	122,90	856,00	0,36	32,81	58,26	5,35	154,87	288,36	84,18
	Всего:	1203	46,42	48,79	209,35	1417,80	0,56	33,80	85,06	6,90	320,19	542,86	136,41	7,84
ПЯТНИЦА														
Завтрак (младшие)														
абрел. Стр.186, таб 9/2013г.	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	120/30	15,10	14,48	36,67	367,4	0,08	1,03	109,2	0,94	179,72	256,94	31	1,07
№ 38/2017г.	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
стр 134 табл 6, Дов р, 2013г.	Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	32,00	6,00	0,60
	Итого:	500	19,34	20,16	87,92	585,00	0,23	12,62	133,60	1,14	357,49	424,50	67,34	4,30
Обед (младшие)														
тк	Свекла отварная (дольками)	60	0,9	0,02	5,27	24,77	0,01	4,24	0	0,04	22,64	25,94	13,21	0,85

Меню 2016г.	Суп картофельный с вермешелью	200		8,15	9,27	43,96	254,60	0,09	6,60	0,00	1,14	23,36	54,06	21,82	0,90
Меню 2017г.	Плов из куриной грудки(50/150)	200		14,42	18,43	40,93	370,50	0,16	6,76	16,95	0,39	27,21	172,00	55,61	1,63
Меню 2017	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13,67	0,00	0,00	0,90
табл 6 стр 134, 2012 Дополн.	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 продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012, Дополн.	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:	700	114,64	26,45	28,28	118,83	783,07	0,31	17,60	16,95	2,07	96,68	295,00	102,84	5,28
	Всего:	1200		45,79	48,44	206,75	1368,07	0,54	30,22	150,55	3,21	454,17	719,50	170,18	9,58
	Всего за 5 дней:	5509		226,93	216,14	927,47	6385,13	2,55	173,51	392,16	25,95	1411,49	2641,93	745,41	45,65
	В среднем на 1 учащегося:	1102		45,39	43,23	185,49	1277,03	0,51	34,70	78,43	5,19	282,30	528,39	149,08	9,13