

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МБОУ «СОШ № 26» НМР РТ

Ч. Я. Рахметуллина



2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования  
Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарифуллин

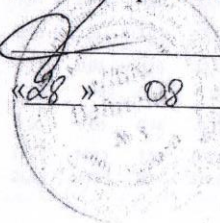


2023 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор  
ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирянова



2023 г

ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое 2-х разовое меню для учащихся старших классов (от 12 до 18 лет) общеобразовательных организаций г. Нижнекамска.

| ООО "АБК-Пэймент"                                                                                                          |                                                       |             |                |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Двухнедельное меню для учащихся старших классов с 12 лет и старше школ г. Нижнекамска на осенне-зимний период 2023-2024 г. |                                                       |             |                |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |             |
| № Сборник рецептур                                                                                                         | 1 - ая неделя                                         | Выход       | Стоимость,руб. | Белки        | Жиры         | Угл-ды        | Ккал           | B1          | C            | A             | E           | Ca            | P             | Mg            | Fe          |
|                                                                                                                            | Наименование продуктов                                |             |                |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |             |
|                                                                                                                            | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                                    |             |                |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |             |
|                                                                                                                            | <b>Завтрак (старшие)</b>                              |             |                |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |             |
| №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             | 230/5       |                | 13,94        | 12,19        | 32,22         | 299,33         | 0,09        | 0,82         | 32,69         | 0,12        | 113,50        | 133,29        | 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        |
| стр 134 табл 6 Дели +,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        |
|                                                                                                                            | <b>Итого:</b>                                         | <b>550</b>  |                | <b>22,03</b> | <b>21,86</b> | <b>93,67</b>  | <b>664,87</b>  | <b>0,20</b> | <b>3,65</b>  | <b>72,69</b>  | <b>1,84</b> | <b>150,13</b> | <b>208,70</b> | <b>48,21</b>  | <b>2,28</b> |
|                                                                                                                            | <b>Обед (младшие)</b>                                 |             |                |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |             |
| №88/2017г.                                                                                                                 | Щи из св.капусты с картофелем, со сметаной            | 250/5       |                | 3,90         | 5,70         | 8,08          | 97,85          | 0,06        | 15,80        | 5,00          | 2,37        | 53,65         | 52,05         | 22,58         | 0,84        |
| тпк                                                                                                                        | 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         | 4,04         | 51,8          | 235,14         | 0,06        | 0,00         | 20            | 1,21        | 7,03          | 46,1          | 25,34         | 1,33        |
| № 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+<br>Хим.состав и калорийность<br>российских продуктов питания<br>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        |
|                                                                                                                            | 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>800</b>  | <b>119,50</b>  | <b>30,42</b> | <b>32,55</b> | <b>131,97</b> | <b>908,91</b>  | <b>0,32</b> | <b>17,57</b> | <b>76,40</b>  | <b>7,20</b> | <b>160,43</b> | <b>279,63</b> | <b>104,48</b> | <b>5,77</b> |
|                                                                                                                            | <b>Всего:</b>                                         | <b>1350</b> |                | <b>52,45</b> | <b>54,41</b> | <b>225,64</b> | <b>1573,78</b> | <b>0,52</b> | <b>21,22</b> | <b>149,09</b> | <b>9,04</b> | <b>310,56</b> | <b>488,33</b> | <b>152,69</b> | <b>8,05</b> |
|                                                                                                                            | <b>ВТОРНИК</b>                                        |             |                |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |             |
|                                                                                                                            | <b>Завтрак (старшие)</b>                              |             |                |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |             |
| №3/2017г.                                                                                                                  | 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                            | 250         |                | 10,29        | 10,33        | 41,14         | 299,93         | 0,23        | 1,20         | 18,50         | 0,65        | 184,03        | 289,98        | 88,53         | 2,14        |
| тпк 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 Дели +,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        |
|                                                                                                                            | <b>Итого:</b>                                         | <b>550</b>  |                | <b>23,48</b> | <b>22,32</b> | <b>91,65</b>  | <b>646,03</b>  | <b>0,37</b> | <b>2,61</b>  | <b>90,00</b>  | <b>1,95</b> | <b>476,51</b> | <b>523,48</b> | <b>121,48</b> | <b>3,32</b> |
|                                                                                                                            | <b>Обед (младшие)</b>                                 |             |                |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |             |
| № 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        |
| №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)                  | 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        |
| тпк                                                                                                                        | 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+<br>Хим.состав и калорийность<br>российских продуктов питания<br>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        |
|                                                                                                                            | 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>800</b>  | <b>119,50</b>  | <b>30,58</b> | <b>32,33</b> | <b>128,81</b> | <b>943,88</b>  | <b>0,25</b> | <b>29,85</b> | <b>43,26</b>  | <b>3,46</b> | <b>152,85</b> | <b>364,10</b> | <b>108,77</b> | <b>5,80</b> |
|                                                                                                                            | <b>Всего:</b>                                         | <b>1350</b> |                | <b>42,27</b> | <b>54,65</b> | <b>220,46</b> | <b>1589,91</b> | <b>0,62</b> | <b>32,46</b> | <b>133,26</b> | <b>5,41</b> | <b>629,36</b> | <b>887,58</b> | <b>230,25</b> | <b>9,12</b> |
|                                                                                                                            | <b>СРЕДА</b>                                          |             |                |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |             |
|                                                                                                                            | <b>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        |
| №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        |
| №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 Дели +,2012                                                                                                 | 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        |
|                                                                                                                            | <b>Итого:</b>                                         | <b>550</b>  |                | <b>21,63</b> | <b>21,85</b> | <b>91,14</b>  | <b>681,95</b>  | <b>0,29</b> | <b>11,67</b> | <b>45,20</b>  | <b>1,31</b> | <b>217,82</b> | <b>287,30</b> | <b>115,48</b> | <b>5,85</b> |
|                                                                                                                            | <b>Обед (младшие)</b>                                 |             |                |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |             |
| №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        |
| №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        |
| 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 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<br>российских продуктов питания<br>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:                                         | 800     | 119,50 | 29,97 | 31,18 | 128,08 | 906,99  | 0,37 | 12,84 | 33,69 | 4,75  | 99,99  | 357,20 | 109,11 | 4,88  |
|                                                                                           | Всего:                                         | 1350    |        | 51,60 | 53,03 | 219,22 | 1588,94 | 0,66 | 24,51 | 78,89 | 6,06  | 317,81 | 644,50 | 224,59 | 10,73 |
| ЧЕТВЕРГ                                                                                   |                                                |         |        |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |       |
| Завтрак (старшие)                                                                         |                                                |         |        |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |       |
| стр 134 табл 6 Дели +,2012                                                                | Печенье                                        | 35      |        | 2,59  | 3,29  | 25,59  | 142,45  | 0,50 | 0,00  | 0,00  | 1,30  | 9,10   | 29,40  | 10,50  | 0,49  |
| № 173/2017г                                                                               | Каша пшениная молочная                         | 250     |        | 10,91 | 13,46 | 38,73  | 210,85  | 0,18 | 1,13  | 17,33 | 0,11  | 130,65 | 174,62 | 45,83  | 1,16  |
| тк 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 Дели +,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:                                         | 550     |        | 21,44 | 22,65 | 105,55 | 653,23  | 0,75 | 1,16  | 17,33 | 2,51  | 162,74 | 249,03 | 66,17  | 2,66  |
| Обед (младшие)                                                                            |                                                |         |        |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |       |
| №62/2017                                                                                  | Салат из моркови с сахаром                     | 100     |        | 1,23  | 0,10  | 11,48  | 81,7    | 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                 | 240     |        | 18,46 | 19,59 | 33,82  | 500,57  | 0,43 | 8,19  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 0,00   | 0,00  |
| № 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                                 | 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  |
|                                                                                           | Итого:                                         | 830     | 119,50 | 31,97 | 31,10 | 128,03 | 977,42  | 0,58 | 21,62 | 0,00  | 11,45 | 106,90 | 152,71 | 77,42  | 3,27  |
|                                                                                           | Всего:                                         | 1380    |        | 53,41 | 53,75 | 233,58 | 1630,65 | 1,33 | 22,78 | 17,33 | 13,96 | 269,64 | 401,74 | 143,59 | 5,93  |
| ПЯТНИЦА                                                                                   |                                                |         |        |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |       |
| Завтрак (старшие)                                                                         |                                                |         |        |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |       |
| сб.р.ц. 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.                                                                             | 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  |
| № 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 Дели +,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:                                         | 550     |        | 21,87 | 21,86 | 94,30  | 650,02  | 0,17 | 13,79 | 14,80 | 1,36  | 175,62 | 198,50 | 49,50  | 3,30  |
| Обед (младшие)                                                                            |                                                |         |        |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |       |
| №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  |
| № 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    | 180/3   |        | 6,64  | 7,60  | 31,78  | 221,94  | 0,07 | 0     | 12    | 1,19  | 6,55   | 45,5   | 25,34  | 1,33  |
| №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 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<br>российских продуктов питания<br>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:                                         | 803     | 119,50 | 30,88 | 33,57 | 138,76 | 962,98  | 0,85 | 0,68  | 42,10 | 7,73  | 158,87 | 544,28 | 194,98 | 12,62 |
|                                                                                           | Всего:                                         | 1353    |        | 52,32 | 56,22 | 244,31 | 1616,21 | 1,60 | 1,84  | 59,43 | 10,24 | 321,61 | 793,31 | 261,15 | 15,28 |
| СУББОТА                                                                                   |                                                |         |        |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |       |
| Завтрак (старшие)                                                                         |                                                |         |        |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |       |
| №3/2017г.                                                                                 | 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 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  |
| №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 Дели +,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:                                         | 550     |        | 22,37 | 23,66 | 93,41  | 689,29  | 0,16 | 1,22  | 68,17 | 1,40  | 295,82 | 271,43 | 48,24  | 1,72  |
| Обед (младшие)                                                                            |                                                |         |        |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |       |
| №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  |
| №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   | 74,02  | 10,6   | 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 Дези +                                                               | 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<br>российских продуктов питания<br>табл 6 стр 134, 2012 Дези + | 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>804</b>  | <b>119,50</b> | <b>30,79</b>  | <b>31,95</b>  | <b>128,02</b>  | <b>942,41</b>  | <b>0,33</b> | <b>13,39</b>  | <b>14,33</b>  | <b>3,35</b>  | <b>136,82</b>  | <b>432,87</b>  | <b>105,30</b>  | <b>4,21</b>  |
|                                                                                           | <b>Всего:</b>                    | <b>1354</b> |               | <b>52,66</b>  | <b>53,81</b>  | <b>222,32</b>  | <b>1592,43</b> | <b>0,50</b> | <b>27,18</b>  | <b>29,13</b>  | <b>4,71</b>  | <b>312,44</b>  | <b>631,37</b>  | <b>154,80</b>  | <b>7,51</b>  |
|                                                                                           | <b>Всего за 6 дней:</b>          | <b>8137</b> |               | <b>304,71</b> | <b>325,87</b> | <b>1365,53</b> | <b>9591,92</b> | <b>5,23</b> | <b>129,99</b> | <b>467,13</b> | <b>49,41</b> | <b>2161,42</b> | <b>3846,83</b> | <b>1167,07</b> | <b>56,63</b> |
|                                                                                           | <b>В среднем на 1 учащегося:</b> | <b>1356</b> |               | <b>50,79</b>  | <b>54,31</b>  | <b>227,59</b>  | <b>1598,65</b> | <b>0,87</b> | <b>21,67</b>  | <b>77,86</b>  | <b>8,23</b>  | <b>360,24</b>  | <b>641,14</b>  | <b>194,51</b>  | <b>9,44</b>  |

|                                                                                                |                                                   |             |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 2 - ая неделя                                                                                  |                                                   |             |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| № Сборник<br>рециптур                                                                          | Наименование продуктов                            | Выход       | Стои-ть       | Белки        | Жиры         | Угл-ды        | Ккал           | В1          | С            | А             | Е           | Са            | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                                                                             |                                                   |             |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| <b>Завтрак (старшие)</b>                                                                       |                                                   |             |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| №173/2017г.                                                                                    | Каша геркулесовая молочная                        | 250         |               | 10,29        | 10,33        | 41,14         | 299,93         | 0,23        | 1,20         | 18,50         | 0,65        | 184,03        | 289,98        | 88,53         | 2,14         |
| № 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 135/2012г.                                                                           | 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 136/2012г.                                                                           | 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         |
|                                                                                                | <b>Итого:</b>                                     | <b>550</b>  |               | <b>21,87</b> | <b>22,24</b> | <b>100,02</b> | <b>648,11</b>  | <b>0,36</b> | <b>2,22</b>  | <b>18,50</b>  | <b>3,03</b> | <b>218,90</b> | <b>367,82</b> | <b>109,72</b> | <b>3,99</b>  |
| <b>Обед (старшие)</b>                                                                          |                                                   |             |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| № 82/2017г.                                                                                    | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной   | 250/10      |               | 6,57         | 9,69         | 19,93         | 201,10         | 0,05        | 10,68        | 40,00         | 2,50        | 52,13         | 57,60         | 26,13         | 1,25         |
| тик                                                                                            | 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       |               | 10,36        | 10,94        | 46,44         | 325,50         | 0,25        | 0,00         | 20,00         | 0,78        | 18,98         | 246,21        | 162,90        | 5,48         |
| №389/2017г.                                                                                    | 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         |
| таб 6 стр 134, 2012<br>Дети +                                                                  | 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<br>калорийность<br>российских продуктов<br>питания таб 6 стр 134<br>, 2012 Дети + | 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>803</b>  | <b>119,50</b> | <b>33,07</b> | <b>31,61</b> | <b>128,25</b> | <b>920,28</b>  | <b>0,46</b> | <b>14,76</b> | <b>88,37</b>  | <b>4,86</b> | <b>121,16</b> | <b>500,61</b> | <b>236,31</b> | <b>12,04</b> |
|                                                                                                | <b>Всего:</b>                                     | <b>1353</b> |               | <b>54,94</b> | <b>53,85</b> | <b>228,27</b> | <b>1568,39</b> | <b>0,82</b> | <b>16,98</b> | <b>106,87</b> | <b>7,89</b> | <b>340,06</b> | <b>868,43</b> | <b>346,03</b> | <b>16,03</b> |
| <b>ВТОРНИК</b>                                                                                 |                                                   |             |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| <b>Завтрак (старшие)</b>                                                                       |                                                   |             |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| №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         |
| № 173/2017г.                                                                                   | Каша пшенная молочная                             | 250         |               | 10,91        | 13,46        | 38,73         | 210,85         | 0,18        | 1,13         | 17,33         | 0,11        | 130,65        | 174,62        | 45,83         | 1,16         |
| № 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 136/2012г.                                                                           | 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         |
|                                                                                                | <b>Итого:</b>                                     | <b>550</b>  |               | <b>21,90</b> | <b>22,71</b> | <b>92,66</b>  | <b>658,07</b>  | <b>0,27</b> | <b>3,96</b>  | <b>57,33</b>  | <b>1,58</b> | <b>164,50</b> | <b>240,52</b> | <b>60,23</b>  | <b>2,57</b>  |
| <b>Обед (старшие)</b>                                                                          |                                                   |             |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| № 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         |
| тик от 25.12.2019г.                                                                            | Жаркое из птицы (куриных грудок)                  | 250         |               | 18,76        | 21,56        | 64,70         | 491,92         | 0,41        | 65,16        | 36,37         | 3,77        | 72,38         | 288,00        | 81,56         | 3,38         |
| №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         |
| тик                                                                                            | 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<br>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<br>калорийность<br>российских продуктов<br>питания таб 6 стр 134<br>, 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         |
|                                                                                                | <b>Итого:</b>                                     | <b>800</b>  | <b>119,50</b> | <b>32,25</b> | <b>33,79</b> | <b>128,24</b> | <b>941,14</b>  | <b>0,58</b> | <b>78,52</b> | <b>41,97</b>  | <b>6,77</b> | <b>137,60</b> | <b>431,83</b> | <b>130,07</b> | <b>6,02</b>  |
|                                                                                                | <b>Всего:</b>                                     | <b>1350</b> |               | <b>53,64</b> | <b>55,84</b> | <b>219,21</b> | <b>1639,39</b> | <b>0,72</b> | <b>92,31</b> | <b>76,77</b>  | <b>7,93</b> | <b>305,67</b> | <b>632,42</b> | <b>183,78</b> | <b>9,69</b>  |
| <b>СРЕДА</b>                                                                                   |                                                   |             |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| <b>Завтрак (старшие)</b>                                                                       |                                                   |             |               |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
| рен. 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         |
| №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         |

|                               |                                             |         |        |       |       |        |         |       |        |        |        |        |        |        |      |
|-------------------------------|---------------------------------------------|---------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|
| №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 Допн +,2012    | 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:                                      | 550     | 21,39  | 22,05 | 90,97 | 698,25 | 0,14    | 13,79 | 34,80  | 1,16   | 168,07 | 200,59 | 53,71  | 3,67   |      |
|                               | Обед (старшие)                              |         |        |       |       |        |         |       |        |        |        |        |        |        |      |
| №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   |      |
| №214/2016                     | 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   |      |
| №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   |      |
| Допн +                        | 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   |      |
| калорийность                  | 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   |      |
| росийских продуктов           |                                             |         |        |       |       |        |         |       |        |        |        |        |        |        |      |
|                               | Итого:                                      | 803     | 119,50 | 29,96 | 32,10 | 135,25 | 0,47    | 7,16  | 12,13  | 5,36   | 152,87 | 398,37 | 113,08 | 5,70   |      |
|                               | Всего:                                      | 1353    |        | 51,35 | 54,15 | 226,22 | 1607,34 | 0,61  | 20,95  | 46,93  | 6,52   | 320,94 | 598,96 | 166,79 | 9,37 |
|                               | ЧЕТВЕРГ                                     |         |        |       |       |        |         |       |        |        |        |        |        |        |      |
|                               | Завтрак (старшие)                           |         |        |       |       |        |         |       |        |        |        |        |        |        |      |
| 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                     | 250     | 13,58  | 14,98 | 48,5  | 296,41 | 0,14    | 0,96  | 14,8   | 0,67   | 144,61 | 218,66 | 44,4   | 2,32   |      |
| №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 Допн +,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:                                      | 550     | 21,92  | 21,86 | 96,22 | 664,11 | 0,20    | 0,99  | 14,82  | 1,52   | 165,00 | 253,96 | 52,30  | 3,17   |      |
|                               | Обед (старшие)                              |         |        |       |       |        |         |       |        |        |        |        |        |        |      |
| №88/2017г.                    | Щи 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   |      |
| 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   |      |
| №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   |      |
| Допн +                        | 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   |      |
| калорийность                  | 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   |      |
| росийских продуктов           |                                             |         |        |       |       |        |         |       |        |        |        |        |        |        |      |
| питания табл.6 стр.134        |                                             |         |        |       |       |        |         |       |        |        |        |        |        |        |      |
| таб.6 стр.134                 |                                             |         |        |       |       |        |         |       |        |        |        |        |        |        |      |
|                               | Итого:                                      | 803     | 119,50 | 32,02 | 33,02 | 140,69 | 958,17  | 0,43  | 40,35  | 90,40  | 6,23   | 185,27 | 337,72 | 100,51 | 5,50 |
|                               | Всего:                                      | 1353    |        | 53,94 | 54,88 | 236,91 | 1622,28 | 0,63  | 41,34  | 105,22 | 7,75   | 350,27 | 591,68 | 152,81 | 8,67 |
|                               | ПЯТНИЦА                                     |         |        |       |       |        |         |       |        |        |        |        |        |        |      |
|                               | 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   |      |
| №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   |      |
| таб.6 стр.136/2012г.          | Батон нарезной                              | 50      | 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:                                      | 550     | 23,51  | 22,16 | 99,75 | 705,60 | 0,26    | 12,75 | 179,10 | 2,45   | 432,70 | 536,31 | 80,93  | 4,86   |      |
|                               | Обед (старшие)                              |         |        |       |       |        |         |       |        |        |        |        |        |        |      |
| тк                            | Свекла отварная (дольками)                  | 100     | 1,5    | 0,03  | 8,78  | 41,28  | 0,01    | 7,06  | 0      | 0,06   | 37,7   | 43,2   | 22     | 1,4    |      |
| №88/2016г.                    | Суп картофельный с вермшелью                | 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   |      |
| №294/2017г.                   | Плов из куриной грудки(50/200)              | 250     | 15,42  | 19,43 | 53,43 | 377,00 | 0,14    | 7,86  | 0,10   | 0,28   | 42,72  | 181,00 | 70,92  | 2,02   |      |
| №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 Деят \*

|                                                                                          |             |               |               |               |                |                |             |               |               |              |                |                |                |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 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>820</b>  | <b>119,50</b> | <b>30,55</b>  | <b>30,63</b>  | <b>128,50</b>  | <b>962,73</b>  | <b>0,29</b> | <b>23,17</b>  | <b>0,10</b>   | <b>2,05</b>  | <b>129,09</b>  | <b>321,78</b>  | <b>129,60</b>  | <b>6,23</b>  |
| <b>Всего:</b>                                                                            | <b>1370</b> |               | <b>54,06</b>  | <b>52,79</b>  | <b>228,25</b>  | <b>1668,33</b> | <b>0,55</b> | <b>35,92</b>  | <b>179,20</b> | <b>4,50</b>  | <b>561,79</b>  | <b>858,09</b>  | <b>210,53</b>  | <b>11,09</b> |
| <b>СУББОТА</b>                                                                           |             |               |               |               |                |                |             |               |               |              |                |                |                |              |
| <b>Завтрак (старшие)</b>                                                                 |             |               |               |               |                |                |             |               |               |              |                |                |                |              |
| Печенье                                                                                  | 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         |
| № 223 /2017г. Каша кукурузная молочная                                                   | 250         |               | 15,59         | 19,75         | 63,3           | 375,00         | 0,11        | 1,2           | 18,5          | 0,38         | 170,09         | 188,26         | 39,51          | 2,08         |
| 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         |
| стр 134 табл 6 Деят *, 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         |
| <b>Итого:</b>                                                                            | <b>550</b>  |               | <b>23,13</b>  | <b>24,01</b>  | <b>100,25</b>  | <b>712,00</b>  | <b>0,25</b> | <b>2,64</b>   | <b>80,00</b>  | <b>1,68</b>  | <b>463,39</b>  | <b>424,56</b>  | <b>73,86</b>   | <b>3,54</b>  |
| <b>Обед (старшие)</b>                                                                    |             |               |               |               |                |                |             |               |               |              |                |                |                |              |
| 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         |
| № 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                                                               | 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 Деят * 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 Деят * 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>803</b>  | <b>119,50</b> | <b>30,04</b>  | <b>30,61</b>  | <b>135,85</b>  | <b>913,46</b>  | <b>0,91</b> | <b>2,19</b>   | <b>81,08</b>  | <b>4,22</b>  | <b>135,97</b>  | <b>543,53</b>  | <b>106,48</b>  | <b>6,70</b>  |
| <b>Всего:</b>                                                                            | <b>1353</b> |               | <b>53,17</b>  | <b>54,62</b>  | <b>236,10</b>  | <b>1625,46</b> | <b>1,16</b> | <b>4,83</b>   | <b>161,08</b> | <b>5,90</b>  | <b>599,36</b>  | <b>968,09</b>  | <b>180,34</b>  | <b>10,24</b> |
| <b>Всего за 6 дней:</b>                                                                  | <b>8132</b> |               | <b>321,10</b> | <b>326,13</b> | <b>1374,96</b> | <b>9731,19</b> | <b>4,48</b> | <b>212,33</b> | <b>676,07</b> | <b>40,49</b> | <b>2478,09</b> | <b>4517,67</b> | <b>1240,28</b> | <b>65,09</b> |
| <b>В среднем на 1 учащегося:</b>                                                         | <b>1355</b> |               | <b>53,52</b>  | <b>54,36</b>  | <b>229,16</b>  | <b>1621,87</b> | <b>0,75</b> | <b>35,39</b>  | <b>112,68</b> | <b>6,75</b>  | <b>413,02</b>  | <b>752,95</b>  | <b>206,71</b>  | <b>10,85</b> |