

ЧЕТВЕРТ

114/2017	Суп - лапша домашняя с картофелем	250	5,06	7	11,71	165,36	0,06	4,32	15	2,67	31,24	65,46	14,7	0,84
234,330/2017	Быточки рыбные из минтая в сметанном с	80/30	10,220	7,900	5,440	126,230	0,017	5,010	35,140	1,020	16,430	28,120	2,710	0,365
312/2017	Картофельное пюре	180	3,69	4,61	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,92	33,30	1,21
348/2017	Компот из урюка	200	0,75	0,06	24,93	102,4	0,016	0,6		0,826	33,22	22,8	18,16	0,48
табл 6, стр 134,	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
табл 6, стр 144,	Хлеб сельский	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0,07	0	0	0,56	11,6	60	18,8	1,56
	Итого:	810	24,64	20,29	97,21	708,29	0,37	31,72	50,14	5,63	142,86	299,80	91,87	4,78

ПЯТНИЦА

№45/2017	Салат из белокачанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10		8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
244/2017	Пилов с говядиной	50/250	12,6	13,37	60,51	429,8	0,04	0,27		5,55	36,96	196,78	49,16	1,17
378/2017	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
табл 6, стр 134,	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
табл 6, стр 144,	Хлеб сельский	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	0	0	0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Итого:	625	19,69	18,57	109,52	701,1	0,184	18,7	10	14,69	203,23	382,39	97,95	3,55

СУББОТА

ТТК	Блины п/ф со стуженым молоком	2 шт/90/30	6,93	11,65	46,36	323,00	0,44	2,70		0,50	80,58	70,50	226,75	56,75
ТТК Авг 2019	Хинкали из говядины п/ф с маслом	4 шт/195/4	12	4,8	26,4	192	23,6	0,02	24,8	0,85	69,85	25,65	2,3	0,09
№ 376, Сбор рид. На производство обуч. Во всех брига. Учреж. Длшн 2015	Чай черный с сахаром	200/15	0,070	0,020	15,000	60,000		0,030			11,100	2,800	1,400	0,280
табл 6, стр 134,	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
табл 6, стр 144,	Хлеб сельский	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	0	0	0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Итого:	594	23,26	17,07	114,40	704,90	24,12	2,75	24,80	2,10	176,23	163,45	248,75	58,62
	Итого за 6 дней	4139	140,14	121,76	620,41	4186,64	25,69	104,99	175,97	37,61	836,66	1916,66	816,43	90,13

ООО "АБК-Теймент"

Примерное циклическое десятидневное меню горячего питания для учащихся старших классов общеобразовательных организаций города Нижнекамска

11-18 лет

Возраст:
2 недели
№ 06.руч

Наименование продуктов
ПОНЕДЕЛЬНИК

Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦккал	Вит.г	Смг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
82/2017	Воруж из свежей капусты, с картошкой и с	1,93	5,67	11,11	111,85	0,07	10,68	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
ТРК	Котлеты "Английские" в сметанном соусе	8,220	11,480	7,880	137,230	0,060	1,620	1,330	23,250	123,940	16,730	1,660
20/2/2017	Макаронные изделия отварные	6,779	0,8	38,3	187,56	0,068		0,927	13,43	43,1	11,84	1,02
346/2017	Напиток из цитрусов	0,45	0,1	20,09	104,2	0,01	12	0,1	23,02	11,5	7,63	0,24
табл 6, стр 134,	2012 Дени + Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033		0,33	6	19,5	4,2	0,33
табл 6, стр 144,	2012 Дени + Хлеб сельский	2,64	0,48	15,84	79,2	0,07	0	0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого:		22,31	18,77	107,98	690,54	0,31	24,30	5,67	131,43	315,69	85,78	6,05

ВТОРНИК

табл 9, стр 184,	2012 Дени + Фрукт (яблоки)	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2
ТРК	Ежикки мясные с рисом в соусе томатном	12,46	12,38	12,29	202,70	0,06	3,27	2,72	16,63	139,74	23,63	1,99
312/2017	Картофельное пюре	4,09	6,40	27,26	183,00	0,19	24,21	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34
де 37г, Сбор рук. На произ-во для общ-в. Во всех формах. Урчук. Дени 2015	Чай черный с сахаром	0,070	0,020	15,000	60,000		0,030		11,100	2,800	1,400	0,280
табл 6, стр 134,	2012 Дени + Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	8	26	5,6	0,44
табл 6, стр 144,	2012 Дени + Хлеб сельский	2,64	0,48	15,84	79,2	0,07	0	0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого:		22,70	20,00	99,87	665,90	0,39	37,51	4,16	112,63	355,00	95,43	7,81

СРЕДА

4/7/2017	Салат из капусты квашеной	1,7	5	8,458	85,7	0,02	19,81	15,4	52,24	33,95	16,01	0,67
ТРК	Гуляш из куриных грудок	8,98	8,62	3,396	171	0,07	3,97	3,197	17,166	122,746	18,274	1,137
17/1/2017	Каша гречневая рассыпчатая	9,22	9,76	47,68	256,8	0,2	28,4	0,468	28,79	248,82	168,62	5,65
377/2017	Чай с сахаром с лимонном	0,13	0,02	15,2	62		2,83		14,2	4,4	2,4	0,36
табл 6, стр 134,	2012 Дени + Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033		0,33	6	19,5	4,2	0,33
табл 6, стр 144,	2012 Дени + Хлеб сельский	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	0	0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого:		24,29	24,00	101,37	705,40	0,37	26,61	19,82	127,10	474,42	223,60	9,32

ЧЕТВЕРГ

7/3/2017	Икра кабанчиковая	100	2,731	7,187	14,545	133,8	0,04	4,676	85,93	14,8	90,93	55,8	18,106	0,741
ТК	Грудка куриная в сливочном соусе	60/50	11,97	13,9	3,04	171,5	0,07	2,965	0,17	4,01	31,61	129,73	17,39	1,086
17/12/2017	Рис отварной рассыпчатый	180	4,44	0,64	45,04	211	0,04	0,030	0,17	17,57	95,26	33,47	0,68	
№ 376, Сбюл руд. На про-гно для обу-ч. Веллехс обра-з. Учржк Деллн 2015	Чай черныи с сахаром	200/15	0,070	0,020	15,000	60,000					11,100	2,800	1,400	0,280
табл 6, стр 134,	2012 Деллн + Хлеб пшеничныи	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033		0,33	6	19,5	4,2	0,33	
табл 6, стр 144,	2012 Деллн + Хлеб сельсклнн	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	0	0,42	8,7	45	14,1	1,17	
	Итого:	665	23,47	22,38	104,27	706,40	0,23	7,67	85,93	19,73	165,91	348,09	88,67	4,29

ПЯТНИЦА

5/2/2017	Салат из отварной свеклы с маслом	100	1,408	6	8,26	92,80	0,02	6,65	0	2,7	35,46	40,63	20,7	1,324
2/10, 23/4/2017	Фрикадельки из говядины в молочном соу	80/30	16,90	15,80	22,00	214,96	0,04	0,23	14,58	3,76	34,75	112,60	19,58	7,55
3/12/2017	Картофельное пюре	180	3,69	4,61	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,92	33,30	1,21
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
табл 6, стр 134,	2012 Деллн + Хлеб пшеничныи	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033		0,33	6	19,5	4,2	0,33	
табл 6, стр 144,	2012 Деллн + Хлеб сельсклнн	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	0	0,42	8,7	45	14,1	1,17	
	Итого:	665	26,33	27,03	96,43	662,36	0,32	28,70	14,58	7,43	140,38	324,45	93,28	11,86

СУББОТА

№45/2015	Салат из белокочанной капусты	100	1,3	1,56	6,45	60	0,02	10,42	0,1	28,3	478,3	10,08	0,45	
2/13/2017	Сосиски отварные	2шт/100	11,02	23,86	0,38	262	0,18		0,39	34,6	159	20	1,58	
202/2017	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,8	38,3	187,56	0,068		0,927	13,43	43,1	11,84	1,02	
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28	
табл 6, стр 134,	2012 Деллн + Хлеб пшеничныи	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033		0,33	6	19,5	4,2	0,33	
табл 6, стр 144,	2012 Деллн + Хлеб сельсклнн	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	0	0,42	8,7	45	14,1	1,17	
	Итого:	655	23,44	26,84	86,77	699,46	0,35	10,45	0,00	2,17	102,13	747,70	61,62	4,83
	Итого за 6 дней	4197	142,53	139,02	596,68	4130,06	1,98	135,24	156,93	58,97	779,58	2565,34	648,38	44,16
	Итого за 12 дней	8336	282,67	260,77	1217,10	8316,70	27,66	240,23	332,90	96,59	1616,24	4482,00	1464,81	134,29