

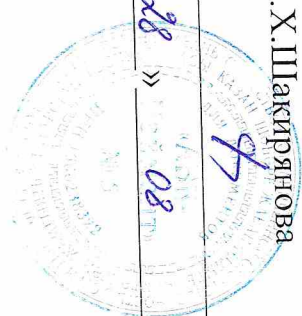
«СОГЛАСОВАНО»

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
«    »    2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

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

«УТВЕРЖДЕНО»

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

ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое меню для учащихся старших классов (с 12 лет и старше)  
общеобразовательных организаций г. Нижнекамска РТ

ООО "АБК-Пэймент"

Дневная/вечернее меню для учащихся старших классов с 12 лет и старше школ г. Новокузнецка на осенне-зимний период 2023-2024 г.  
(с учетом особенностей организации с режимом обучения от 6 часов)

1 - я неделя

№ Сборник рецептур

Выход

Стои-ть

Белки

Жиры

Угле-ды

Ккал

В1

С

А

Е

Са

Р

Мг

Fe

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Горячий завтрак (старшие)**

№ 14 / 2017

Масло сливочное (сортимен)

Шницель куриный

Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным

№ 377 / 2015

Чай с сахаром и лимоном

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Демин +

**Всего:**

**ВТОРНИК**

**Горячий завтрак (старшие)**

№143,241/2017 г.

Овощи тушеные с мясом 50/200

№306/2017г

Горошек консервированный(доп.гарнир)

тм.от 4.03.22г

Кофейный напиток с молоком

табл. 6 стр. 134, 2012 Демин+

Хлеб пшеничный

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Демин +

Хлеб ржаной

**Всего:**

**СРЕДА**

**Горячий завтрак (старшие)**

об.рек. Стр.186, таб.9/2012г.

Фрукты (яблоки)

№294/2017г

Плов из куриной грудки(50/200)

№376/2017г.

Чай с сахаром

табл. 6 стр. 134, 2012 Демин+

Хлеб пшеничный

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Демин +

Хлеб ржаной

**Итого:**

**590**

**79,00**

**21,42**

**23,86**

**96,72**

**648,73**

**0,28**

**18,48**

**21,19**

**1,19**

**70,70**

**271,80**

**92,11**

**5,49**

**ЧЕТВЕРГ****Горячий завтрак (старшие)**

№24/2017г	Затяжка картофеля с маслом сливочным	240/10	18,32	27,21	39,10	472,35	0,49	9,15	0,00	10,694	76,26	498,81	202,04	7,19
т.к.	Морковь пори.(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 Делн+	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

Указ состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делн +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>23,23</b>	<b>23,83</b>	<b>95,23</b>	<b>699,72</b>	<b>0,60</b>	<b>11,65</b>	<b>0,00</b>	<b>15,11</b>	<b>133,45</b>	<b>599,52</b>	<b>252,07</b>	<b>9,28</b>

**ПЯТНИЦА****Горячий завтрак (старшие)**

стр 134 табл 6 Делн +, 2012	Печенье	35	2,59	3,29	11,58	142,45	0,05	0,00	0,00	1,30	9,10	29,40	10,50	0,49
№ 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	180/5	6,66	9,04	31,8	235,14	0,06	0	20	1,21	7,03	46,1	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

Указ состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делн +	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>550</b>	<b>22,81</b>	<b>24,13</b>	<b>95,78</b>	<b>651,07</b>	<b>0,20</b>	<b>3,51</b>	<b>50,10</b>	<b>3,40</b>	<b>68,33</b>	<b>199,40</b>	<b>67,12</b>	<b>3,92</b>

**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 Делн+	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
Указ состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делн +	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>553</b>	<b>22,04</b>	<b>21,91</b>	<b>98,99</b>	<b>710,34</b>	<b>0,20</b>	<b>1,33</b>	<b>12,13</b>	<b>2,11</b>	<b>106,00</b>	<b>338,80</b>	<b>71,76</b>	<b>2,96</b>
---------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	--------------	-------------

<b>Всего за 6 дней:</b>		<b>3691</b>	<b>135,76</b>	<b>139,82</b>	<b>571,67</b>	<b>4079,07</b>	<b>1,69</b>	<b>61,85</b>	<b>259,48</b>	<b>27,53</b>	<b>685,44</b>	<b>1984,62</b>	<b>627,89</b>	<b>30,19</b>
<b>В среднем на 1 участогося:</b>		<b>615</b>	<b>22,63</b>	<b>23,30</b>	<b>95,28</b>	<b>679,85</b>	<b>0,28</b>	<b>10,31</b>	<b>43,25</b>	<b>4,59</b>	<b>114,24</b>	<b>330,77</b>	<b>104,65</b>	<b>5,03</b>



Горячий завтрак (старшие)															
№ п/п	Ср. 18к. №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
	№ 22/2017г.	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
	№ 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
	№ 6 стр 134, 2012 Дем+	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	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	23,53	23,62	91,11	706,65	0,27	12,75	179,10	2,06	433,55	551,06	88,38	5,39

СУББОТА															
Горячий завтрак (старшие)															
№ п/п	№ 14, 2017	Сыр (топленый)	10	2,63	2,66	0	34,3	0,003	0,07	21	0,04	100	60	5,5	0,07
	№ 29/2017г.	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
	№ 09/2017г.	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
	№ 7/6/2017г.	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
	Хлеб пшеничный	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
	Хлеб ржаной	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:		553	23,44	23,42	92,40	646,78	0,85	2,45	96,20	2,56	211,94	538,31	93,51	6,24

В среднем на 1 учащегося:															
		Всего за 6 дней:	3542	136,94	139,25	562,43	4066,34	2,62	174,58	494,58	31,80	1087,47	2471,86	685,60	33,78
		В среднем на 1 учащегося:	590	22,82	23,21	93,74	677,72	0,44	29,10	82,43	5,30	181,25	411,98	114,27	5,63

Хлеб состоит из ингредиентов: пшеничная мука высшего сорта, сахар, соль, яйца, масло сливочное, ванилин, изюм, яблоки, корица, лимонная кислота, разрыхлитель, дрожжи.

Хлеб ржаной состоит из ингредиентов: ржаная мука высшего сорта, пшеничная мука высшего сорта, сахар, соль, дрожжи, лимонная кислота, разрыхлитель, ванилин.

Хлеб пшеничный состоит из ингредиентов: пшеничная мука высшего сорта, сахар, соль, дрожжи, лимонная кислота, разрыхлитель, ванилин.

Хлеб ржаной состоит из ингредиентов: ржаная мука высшего сорта, пшеничная мука высшего сорта, сахар, соль, дрожжи, лимонная кислота, разрыхлитель, ванилин.