

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

«Канчакмакское СОШ»

Алиш

Дир. А.Н. Сулейманова

«___» _____ 2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарифуллин

А.Х.Гарифуллин

«___» _____ 2023 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирянова

Д.Х.Шакирянова

«28» _____ 2023 г

ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое меню для учащихся старших классов (с 12 лет и старше)
общеобразовательных организаций Нижнекамского района РТ

№	Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угле-гид.	Клетчат.	В1	С	А	Е	Са	Р	Вит. В6	Вит. В12	
I - ая неделя																
Наименование продуктов																
ПОНЕДЕЛЬНИК																
Горячий завтрак (старшие)																
100	Шницель куриный	15,22	22,14	15,32	322,00	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40			
180/3	Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12	1,19	6,55	45,5	25,34	1,33			
200	Чай с сахаром	0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25			
30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33			
40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	15,84	79,2	0,06	0	0	0,56	11,6	60	18,8	1,56			
553	Всего:	60,90	22,85	90,98	695,64	0,26	1,07	63,40	4,88	88,18	222,34	70,54	4,87			
ВТОРНИК																
Горячий завтрак (старшие)																
250	Овощи тушеные с мясом 50/200	15,86	16,91	56,10	454,31	0,03	17,83	39,06	0,11	67,91	195,53	41,38	2,34			
40	Горошек консервированный(доп.гарнир)	1,15	1,09	2,31	23,68	0,02	3,88	5,6	0,09	9,57	24,53	8,07	0,28			
200	Напиток из изюма и яблок	0,38	0,13	29,30	119,94	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70			
30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33			
30	Хлеб ржаной	1,78	0,32	10,69	53,46	0,05	0,00	0,00	0,38	7,83	40,50	12,69	1,06			
550	Всего:	60,90	23,24	93,84	662,05	0,15	22,44	44,66	1,01	123,79	303,50	83,80	4,71			
СРЕДА																
Горячий завтрак (старшие)																
100	Фрукты (яблоки)	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
250	Плов из куриной грудки(50/200)	18,03	23,04	51,16	463,13	0,20	8,45	21,19	0,49	34,01	215,00	69,51	2,04			
200	Чай с сахаром	0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25			
20	Хлеб пшеничный	1,50	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22			
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78			
590	Итого:	60,90	21,42	96,72	648,73	0,28	18,48	21,19	1,19	70,70	271,80	92,11	5,49			

Хим. состав и калорийность
 продуктов питания таб. 6 стр. 134, 2012 Делен +

Хим. состав и калорийность
 российских продуктов питания таб. 6 стр. 134, 2012 Делен +

Хим. состав и калорийность
 российских продуктов питания таб. 6 стр. 134, 2012 Делен +

Хим. состав и калорийность
 российских продуктов питания таб. 6 стр. 134, 2012 Делен +

ЧЕТВЕРГ

Горячий завтрак (старшие)

Алм./2017г.	240/10	18,32	27,21	39,10	42,235	0,49	9,15	0,00	16,54	16,26	498,81	202,04	7,19
тек	30	0,65	0,55	3,41	32,47	0,03	1,77	0,00	7,05	13,68	27,77	18,57	0,34
№ 386/2017г.	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
таб. 6 стр. 134, 2012. Демонстрация состава и калорийность российских продуктов питания таб. 6 стр. 134, 2012. Демонстрация	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
	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:	550	23,23	23,83	95,23	699,72	0,60	11,65	0,00	15,11	133,45	599,52	252,07	9,28

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (старшие)

таб. 6 стр. 134/2012г.	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
№ 390/2017г.	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
№ 377/2015	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0	12	1,19	6,55	45,5	25,34	1,33
таб. 6 стр. 134, 2012. Демонстрация состава и калорийность российских продуктов питания таб. 6 стр. 134, 2012. Демонстрация	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
	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
Итого:	553	23,46	22,50	97,18	670,66	0,20	3,51	42,10	3,31	68,52	197,10	65,13	3,79

СУББОТА

Горячий завтрак (старшие)

№ 234/2016	100	12,20	8,53	10,24	181,48	0,06	0,6	0,13	0,81	55,03	171,33	15	0,00
№ 394/2017г.	180/3	4,41	8,63	44,06	271,44	0,03	0	12	0,37	2,36	74,03	19,6	0,64
№ 389/2017г.	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
таб. 6 стр. 134, 2012. Демонстрация состава и калорийность российских продуктов питания таб. 6 стр. 134, 2012. Демонстрация	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
	35	2,07	0,37	12,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,44	9,13	47,25	14,80	1,23
Итого:	553	22,04	21,91	98,99	710,34	0,20	1,33	12,13	2,11	106,00	338,80	71,76	2,96
Всего за 6 дней:	3349	136,24	137,52	572,94	4087,14	1,69	58,48	183,48	27,61	590,64	1933,06	635,41	31,10
В среднем на 1 учащегося:	558	22,71	22,92	95,49	681,19	0,28	9,75	30,58	4,60	98,44	322,18	105,90	5,18

№ 16/2012г.														
Напиток из сухофруктов														
№ 16 стр 154, 2012 Дюма*														
Хлеб пшеничный														
№ 16 стр 154, 2012 Дюма*														
Хлеб ржаной														
№ 16 стр 154, 2012 Дюма*														
Итого:														
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		
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		
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		
550	60,90	23,52	92,50	710,85	0,23	11,89	154,70	2,16	314,26	449,94	84,50	5,66		

СУББОТА														
Горючий завтрак (старшие)														
№ 09/2012г.														
Курица запеченная														
№ 09/2012г.														
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным														
№ 09/2012г.														
Чай с сахаром, с яблоком														
№ 16 стр 154, 2012 Дюма*														
Хлеб пшеничный														
Хлеб ржаной														
№ 16 стр 154, 2012 Дюма*														
Итого:														
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		
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		
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		
35	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
35	1,78	0,32	10,69	51,46	0,05	0,00	0,00	0,38	7,83	40,50	12,69	1,06		
553	60,90	23,52	92,18	652,78	0,85	2,38	75,20	2,52	111,94	478,21	88,01	6,17		

Всего за 6 дней:														
В среднем на 1 учащегося:														
3397	134,44	135,37	566,86	4027,80	2,54	122,66	409,18	30,95	843,70	2389,21	666,80	35,53		
566	22,41	22,56	94,48	671,30	0,42	20,44	68,20	5,16	140,62	381,54	111,13	5,92		