

«СОГЛАСОВАНО»

*Директор*

*М.Б.С.У. Калмыцкая*

*ООО "АБК-Пэймент"*

*Дир. И.Н. Сулейманов*

«15» января 2025 г



«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарифуллин

Директор

Управления образования

«15» января 2025 г



«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирянова

Директор

ООО «АБК-Пэймент»

«15» января 2025 г



ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое меню горячего питания (горячий завтрак) для учащихся старших классов (12 лет и старше) общеобразовательных организаций г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

ООО "АВК-Пэймент"

Двухдневное меню для организации горячего питания (горячий завтрак) для обучающихся старших классов (12 лет и старше) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

1 -я неделя		Выход	Жир	Угле	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ГДЕ: Среда (кашу)		100	12,37	37,67	275,55	0,06	1,98	15,90	1,56	18,66	145,20	18,70	1,98
Наименование продуктов		180/3	7,60	33,35	241,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
ПОНЕДЕЛЬНИК		30	1,8	2,48	27,84	0	1,99	0	0	10,64	12,19	6,21	0,39
Горячий завтрак (старше)		200	0,07	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
Котлеты Домашние с гречкой		20	1,52	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным		20	1,32	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Салата отварная (сметана) (слив. соус)		553	22,19	99,26	663,93	0,18	4,00	27,90	3,25	56,54	248,69	63,85	4,95
Чай с сахаром		<b>Всего:</b>											
Хлеб пшеничный													
Хлеб ржаной													
ВТОРНИК													
Горячий завтрак (старше)													
Биточки куриные Солянка		100	6,67	14,30	203,80	0,02	15,84	34,72	0,10	60,36	173,80	36,77	2,07
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным		180/3	7,27	36,59	247,00	0,10	0,00	12,00	0,83	19,49	122,04	25,92	2,04
Кофейный напиток с молоком		200	2,68	9,98	60,10	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Хлеб пшеничный		30	2,28	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной		40	2,64	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
СРЕДА		553	23,48	91,47	660,60	0,22	17,14	66,72	1,82	223,23	465,34	99,69	6,13
Горячий завтрак (старше)		<b>Всего:</b>											
Фрукты (яблоки)		100	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Плов из куриной грудки(50/200)		250	22,45	60,06	521,12	0,18	6,85	17,10	0,50	28,10	181,00	55,90	1,80
Чай с сахаром и лимон		187/8/5	0,13	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Хлеб пшеничный		30	2,28	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ЧЕТВЕРГ		580	23,11	92,82	672,64	0,24	19,68	17,10	1,04	64,15	215,90	71,50	4,67
Горячий завтрак (старше)		<b>Итого:</b>											

100	1,70	4,80	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
250	18,80	19,96	56,00	507,50	0,25	0,51	53,76	2,06	42,35	222,30	56,25	2,05
200	0,75	0,06	15,95	68,52	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
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>590</b>	<b>24,02</b>	<b>100,47</b>	<b>708,35</b>	<b>0,34</b>	<b>20,92</b>	<b>53,76</b>	<b>18,79</b>	<b>137,61</b>	<b>322,05</b>	<b>102,62</b>	<b>4,20</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>												
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>												
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
200	19,63	22,18	51,50	502,80	0,11	1,16	154,70	1,23	253,53	361,75	42,79	1,50
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
20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,60</b>	<b>91,02</b>	<b>688,20</b>	<b>0,21</b>	<b>11,19</b>	<b>154,70</b>	<b>2,07</b>	<b>293,21</b>	<b>433,55</b>	<b>70,09</b>	<b>5,34</b>
<b>СУББОТА</b>												
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>												
250	17,40	20,10	39,68	425,3	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
40	1,09	2,87	5,82	53,52	0,02	1,87	0,00	5,92	36,37	22,32	7,24	0,30
200	0,70	0,10	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
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
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,67</b>	<b>94,17</b>	<b>701,62</b>	<b>0,44</b>	<b>8,74</b>	<b>0,00</b>	<b>11,36</b>	<b>136,67</b>	<b>472,38</b>	<b>58,00</b>	<b>3,80</b>
<b>Всего за 6 дней:</b>												
<b>3376</b>	<b>137,36</b>	<b>139,59</b>	<b>569,21</b>	<b>4095,34</b>	<b>1,63</b>	<b>81,67</b>	<b>320,18</b>	<b>38,33</b>	<b>911,41</b>	<b>2157,91</b>	<b>465,75</b>	<b>29,09</b>
<b>563</b>	<b>22,89</b>	<b>23,27</b>	<b>94,87</b>	<b>682,56</b>	<b>0,27</b>	<b>13,61</b>	<b>53,36</b>	<b>6,39</b>	<b>151,90</b>	<b>359,65</b>	<b>77,63</b>	<b>4,85</b>
<b>В среднем на 1 учащегося:</b>												

Лист 2 из 7  
 таб.6 стр.106, таб.9012;  
 таб.6 стр.134, 2012.Дан \*

Хлеб ржаной  
 таб.6 стр.134, 2012.Дан \*

Хлеб пшеничный  
 таб.6 стр.134, 2012.Дан \*

Хлеб ржаной  
 таб.6 стр.134, 2012.Дан \*

Хлеб пшеничный  
 таб.6 стр.134, 2012.Дан \*

Хлеб ржаной  
 таб.6 стр.134, 2012.Дан \*

Хлеб пшеничный  
 таб.6 стр.134, 2012.Дан \*

Хлеб ржаной  
 таб.6 стр.134, 2012.Дан \*

Хлеб пшеничный  
 таб.6 стр.134, 2012.Дан \*

Хлеб ржаной  
 таб.6 стр.134, 2012.Дан \*

Хлеб пшеничный  
 таб.6 стр.134, 2012.Дан \*

Хлеб ржаной  
 таб.6 стр.134, 2012.Дан \*

Хлеб пшеничный  
 таб.6 стр.134, 2012.Дан \*

Хлеб ржаной  
 таб.6 стр.134, 2012.Дан \*

Хлеб пшеничный  
 таб.6 стр.134, 2012.Дан \*

Хлеб ржаной  
 таб.6 стр.134, 2012.Дан \*

Хлеб пшеничный  
 таб.6 стр.134, 2012.Дан \*





Эквивалент		Микроэлементы (продукты) отварные с маслом												
сливочным		180/3	9,64	7,60	33,35	241,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
200	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,10	20,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37
20	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
30	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
<b>553</b>	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>28,06</b>	<b>22,33</b>	<b>109,19</b>	<b>711,40</b>	<b>0,21</b>	<b>1,37</b>	<b>41,62</b>	<b>3,18</b>	<b>61,96</b>	<b>221,02</b>	<b>63,97</b>	<b>4,08</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>														
<b>Горный завтрак (старше)</b>														
100	Гуляш из куриной грудки(50/50)	100	8,64	12,83	13,40	209,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14
180	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	44,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,25	45,09	104,81	33,30	0,00
30	Свекла отварная (с маслом)(для супа)	30	0,42	1,8	2,48	27,84	0	1,99	0	0	10,64	12,19	6,21	0,39
200	Каша с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,77	124,56	21,34	0,43
20	Хлеб пшеничный	20	1,52	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	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>550</b>	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,66</b>	<b>19,32</b>	<b>80,78</b>	<b>547,13</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>52,80</b>	<b>3,95</b>	<b>234,47</b>	<b>407,31</b>	<b>91,32</b>	<b>2,96</b>
<b>СУББОТА</b>														
<b>Горный завтрак (старше)</b>														
100	Котлет рубленая из куриной грудки	100	10,77	12,92	16,65	233,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
180/3	Пюре гороховое с маслом сливочным	180/3	7,81	9,26	41,95	266,40	0,59	0,00	0,00	0,57	112,21	253,89	74,03	0,00
200	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
30	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,30	4,20	0,33
40	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
<b>553</b>	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>23,57</b>	<b>22,92</b>	<b>97,20</b>	<b>681,21</b>	<b>0,75</b>	<b>1,07</b>	<b>51,40</b>	<b>4,26</b>	<b>193,84</b>	<b>430,73</b>	<b>119,23</b>	<b>3,54</b>
<b>3397</b>	<b>Всего за 6 дней:</b>	<b>3397</b>	<b>138,74</b>	<b>132,96</b>	<b>568,62</b>	<b>3990,31</b>	<b>2,26</b>	<b>132,37</b>	<b>276,03</b>	<b>41,52</b>	<b>790,09</b>	<b>2032,54</b>	<b>619,92</b>	<b>29,25</b>
<b>566</b>	<b>В среднем на 1 учащегося:</b>	<b>566</b>	<b>23,12</b>	<b>22,16</b>	<b>94,77</b>	<b>665,05</b>	<b>0,38</b>	<b>22,06</b>	<b>46,01</b>	<b>6,92</b>	<b>131,68</b>	<b>338,76</b>	<b>103,32</b>	<b>4,88</b>