

«СОГЛАСОВАНО»

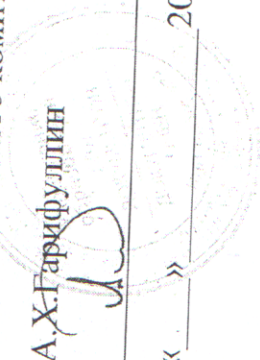
Директор МБОУ, Начальник
неуральской ООИ
НМР
К.Р. Рахматуллина



« _____ » 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 цикличное меню для учащихся старших классов (с 12 лет и старше)
общеобразовательных организаций Нижнекамского района РТ

Имя	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 -ая неделя														
Наименование продуктов														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Горячий завтрак (старшие)														
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	
Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12	1,19	6,55	45,5	25,34	1,33	
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	
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	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0,06	0	0	0,56	11,6	60	18,8	1,56	
Всего:	553	60,90	22,85	23,48	695,64	0,26	1,07	63,40	4,88	88,18	222,34	70,54	4,87	
ВТОРНИК														
Горячий завтрак (старшие)														
Овощи тушеные с маслом 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	
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	
Напиток из яблок 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	
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	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	
Всего:	550	60,90	23,24	21,94	662,05	0,15	22,44	44,66	1,01	123,79	303,50	83,80	4,71	
СРЕДА														
Горячий завтрак (старшие)														
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	
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	
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	
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	
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:	590	60,90	21,42	23,86	648,73	0,28	18,48	21,19	1,19	70,70	271,80	92,11	5,49	

Итого: 92,11

ЧЕТВЕРТ															
Горячий завтрак (старшине)															
Закусочная на рождество с маслом с маслом															
№ п/п	наименование	ед. изм.	2007/10	18,32	27,21	39,10	42,35	0,49	9,15	0,00	6,84	498,81	202,04	7,19	
Итого:															
ПЯТНИЦА															
Горячий завтрак (старшине)															
Печенье															
Птица тушеная в сметано-томатном соусе															
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным															
Чай с сахаром и льном															
Хлеб пшеничный															
Хлеб ржаной															
Итого:															
СУББОТА															
Горячий завтрак (старшине)															
Котлеты рыбные															
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным															
Напиток из сухофруктов															
Хлеб пшеничный															
Хлеб ржаной															
Итого:															
Всего за 6 дней:															
В среднем на 1 учащегося:															
50	Молодая барда (Солгарин)	кг	50	0,50	0,05	3,41	32,47	0,03	1,77	0,00	7,05	13,68	27,77	18,58	0,34
200	Напиток из шиповника	ж-л	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
30	Хлеб пшеничный	кг	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	Хлеб ржаной	кг	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
550			550	60,90	23,23	23,83	699,72	0,60	11,65	0,00	15,11	133,45	599,52	252,07	9,28
30	Печенье	кг	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
50/50	Птица тушеная в сметано-томатном соусе	кг	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
180/3	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	кг	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0	12	1,19	6,55	45,5	25,34	1,33
187/8/5	Чай с сахаром и льном	кг	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	Хлеб пшеничный	кг	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
20	Хлеб ржаной	кг	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
553			553	60,90	23,46	22,50	670,66	0,20	3,51	42,10	3,31	68,52	197,10	65,13	3,79
100	Котлеты рыбные	кг	100	12,20	8,53	10,24	181,48	0,06	0,6	0,13	0,81	55,03	171,33	15	0,00
180/3	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	кг	180/3	4,41	8,63	44,06	271,44	0,03	0	12	0,37	2,36	74,03	19,6	0,64
200	Напиток из сухофруктов	ж-л	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
35	Хлеб пшеничный	кг	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	Хлеб ржаной	кг	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
553			553	60,90	22,04	21,91	710,34	0,20	1,33	12,13	2,11	106,00	338,80	71,76	2,96
3349			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
538			538	22,71	22,92	95,49	681,19	0,28	9,75	30,58	4,60	98,44	322,18	105,90	5,18

Высота	Стенка	Белки	Жиры	Углебы	Клет	В1	C	A	B	Ca	P	Mg	Fe
2 -й этаж													
Национальные продукты													
ПОПЕЦЫШНИК													
100	0,40	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
100	11,58	10,42	11,23	11,23	184,92	0,06	0,08	28,37	0,67	22,22	122,80	23,39	1,12
1800	10,34	9,49	46,41	312,30	0,25	0,09	12,00	0,00	0,76	18,50	245,61	162,99	5,48
200	0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,35
25	1,65	0,30	9,50	49,50	0,04	0,00	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
608	60,90	22,94	22,63	95,24	655,72	0,38	10,13	40,37	1,04	74,86	415,71	207,53	10,03
Итого:													
ВТОРИК													
Горючий завтрак (старинный)													
100	1,23	0,09	11,87	81,7	0,06	3,36	0	0	13,4	25,76	52,76	36,05	0,66
50200	18,76	21,59	64,70	491,93	0,41	651,16	0	0	3,78	72,39	288,66	101,95	4,23
200	0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,00	0,01	14,05	6,40	2,40	0,34
30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,33	6,00	19,56	4,29	0,33
500	60,90	22,40	21,24	99,13	678,15	0,59	71,85	36,34	17,52	118,20	365,32	144,60	5,56
Итого:													
СРЕДА													
Горючий завтрак (старинный)													
100	7,20	9,53	5,24	71,48	0,06	0,6	0,12	0,12	0,81	35,03	171,33	15	0,00
1800	6,64	7,60	31,78	221,04	0,07	0	12	12	1,19	6,55	45,5	25,34	1,33
187805	0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	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	0,00	0,44	9,13	47,25	14,80	1,23
553	60,90	21,70	27,89	91,21	648,40	0,22	3,45	12,13	2,44	91,76	391,23	62,44	3,19
Итого:													
ЧЕТВЕРГ													
Горючий завтрак (старинный)													
100	13,22	15,14	35,32	372,00	0,10	1,04	51,40	51,40	2,80	51,14	94,54	20,80	1,40
1800	3,86	7,18	22,58	178,2	0,18	25,43	39	39	0,25	51,05	107,86	34,52	1,28
200	0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
40	2,64	0,48	15,84	79,2	0,06	0	0	0	0,56	11,6	60	18,8	1,56
553	60,90	22,07	22,06	96,50	681,90	0,27	23,50	90,40	3,94	132,68	284,70	78,72	4,82
Итого:													
ПЯТНИЦА													
Горючий завтрак (старинный)													
100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
17050	19,53	18,18	48,50	532,80	0,11	1,16	154,70	154,70	1,23	253,53	361,75	42,79	1,51
Итого:													

<p>Итого:</p>												
<p>Итого: 60,90 23,52 22,18 92,50 710,85 0,23 11,89 154,70 2,16 234,26 449,94 84,50 5,66</p>												
<p>СУББОТА</p>												
<p>Горючий материал (старение)</p>												
<p>Курная запеченная</p>												
160												
1800	13,28	15,32	0,00	207,40	6,60	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
200	3,36	4,82	4,700	244,44	0,16	0	21,5	0,97	41,72	185,78	43,99	3,17
35	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
553	1,78	0,32	10,69	51,46	0,05	0,00	0,00	0,18	7,83	40,50	12,09	1,06
<p>Итого: 60,90 23,52 22,18 92,50 710,85 0,23 11,89 154,70 2,16 234,26 449,94 84,50 5,66</p>												
<p>Всего за 6 дней: 3397 134,44 135,37 566,86 4027,80 2,54 132,66 409,18 30,65 843,70 2289,21 664,80 35,53</p>												
<p>В среднем на 1 участника: 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</p>												

Итого: 60,90 23,52 22,18 92,50 710,85 0,23 11,89 154,70 2,16 234,26 449,94 84,50 5,66

СУББОТА

Горючий материал (старение)

Курная запеченная

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Итого:

Всего за 6 дней:

В среднем на 1 участника: