

«СОГЛАСОВАНО»

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДЕНО»

Начальник управления образования

Региональный директор

Исполнительного комитета НМР РТ

ООО «АБК-Пэймент»

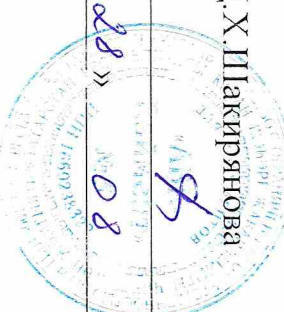
А.Х.Гарифуллин

Д.Х.Шакирянова

« » 2023 г

« » 2023 г

« 28 » 08 2023 г



ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое меню двухразового питания для учащихся старших классов (от 12 до 18 лет)
общеобразовательной организации (лицей 35) г. Нижнекамск

ООО "АБК-Прйммент"
Примерное десятидневное пищевое меню двухразового питания для учащихся
старших классов общеобразовательной организации (лицей №35) г. Нижнекамск осенне-зимний период 2023-2024гг.

Возраст: 1 неделя	12 лет и старше	Выходг	Стоимость	Белкиг	Жирыг	Угл-дыгг	ЭЦккал	Витг	Смг	А-витг	Е-витг	Са	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Обед (старше)															
№ п/п 2017	Суп (овощной)	20	5,26	5,32	0	68,4	0,006	0,14	42	0,08	200	120	10,1	0,14	
№ п/п 2016	Суп картофельный с вермишелью	250	9,15	10,27	47,46	258,25	0,11	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13	
№ п/п 2017	Пшеница 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	
№ п/п 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	10,34	9,49	46,41	312,30	0,25	0,00	12,00	0,76	18,50	245,61	162,99	5,48	
№ п/п 2017г.	Чай с мармеладом	190/10	0,11	0,02	7,17	29,00	0,00	0,19	0,00	0,08	4,00	4,00	2,10	0,30	
№ п/п 6 стр. 134, 2012 Деян +	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
<small>Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания табл.6 стр.134, 2012 Деян +</small>															
Хлеб ржаной															
№ п/п 2017г.	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:															
803 33,04 33,80 140,01 998,91 0,55 9,62 105,40 5,86 318,67 591,73 240,16 9,84															
Горячее дополнительное питание															
№ п/п 2017г.	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	8,60	7,43	38,80	257,40	0,14	0,96	34,80	0,72	145,00	219,00	44,00	2,30	
№ п/п 2017г.	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	
стр.134 табл.6 Деян +2012	Баттон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,40	4,70	16,20	3,25	0,30	
Итого:															
430 119,50 10,54 8,17 59,65 354,90 0,17 0,99 34,80 1,12 160,59 238,00 48,65 2,85															
ВТОРНИК															
Обед (старше)															
№ п/п 2017г.	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	
№ п/п 2017г.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,57	9,69	19,93	201,10	0,05	10,68	40,00	2,50	52,13	57,60	26,13	1,25	
№ п/п 2017г.	Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/200	18,76	21,59	64,70	491,93	0,41	65,16	36,38	3,78	72,39	288,66	101,95	4,23	
№ п/п 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	
№ п/п 6 стр. 134, 2012 Деян +	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
<small>Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания табл.6 стр.134, 2012 Деян +</small>															
Хлеб ржаной															
№ п/п 2017г.	Хлеб ржаной	20	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:															
850 30,49 32,34 131,88 996,79 0,59 86,57 76,38 7,29 186,83 440,70 171,43 9,77															
Горячее дополнительное питание															
№ п/п 2017г.	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,20	22,00	76,80	4,80	1,00	
№ п/п 2017г.	Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом сливочным	200/5	15,48	18,32	39,52	399,33	0,06	0,96	34,80	0,18	129,47	155,94	36,46	0,59	
№ п/п 2017г.	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	
стр.134 табл.6 Деян +2012	Баттон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,40	4,70	16,20	3,25	0,30	
Итого:															
470 119,50 22,56 23,66 60,85 561,85 0,12 3,79 134,80 0,79 170,22 253,34 46,91 2,23															

СРЕДА

Обед (старше)

Фрукты (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№19/201г.	250/10	8,49	15,38	67,79	407,32	0,66	0,00	0,00	5,32	94,20	356,28	135,15	8,19
№66/201г.	50/50	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,10	22,03	3,06
№03/201г.	180/5	6,66	9,04	31,8	235,14	0,06	0,00	20	1,21	7,03	46,1	23,34	1,33
№ 17/6/201г.	200	0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
№16/6 стр 13, 2012 Дем+*	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 пшеничный													
Хлеб ржаной													
Хлеб сестры и колбаски													
Результат пророческ питания №16 стр 13, 2012 Дем+*	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:	905	32,79	32,19	140,23	999,44	0,87	63,75	20,00	10,06	184,92	643,88	214,81	14,61

Горячее дополнительное питание

№17/201г.	250	10,29	10,33	41,14	299,93	0,23	1,20	18,50	0,65	184,03	289,98	88,53	2,14	
№ 38/201г.	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	
№17/201г.	25	1,87	0,72	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,40	4,70	16,20	3,25	0,30	
стр 13, табл 6 Дем+*2012	475	12,24	15,59	64,60	404,03	0,32	2,79	42,90	1,05	340,50	430,74	113,12	2,87	
Итого:	475	119,50	12,24	15,59	64,60	404,03	0,32	2,79	42,90	1,05	340,50	430,74	113,12	2,87

ЧЕТВЕРГ

Обед (старше)

№12/1г.	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
№13/201г.	250	5,05	5,54	11,62	115,75	0,05	0,50	12,50	2,58	28,55	38,55	10,68	0,65
№23/201г.	100	7,20	9,53	5,24	71,48	0,06	0,6	0,13	0,81	55,03	171,33	15	
№12/201г.	180/3	3,86	7,18	22,58	178,2	0,18	22,43	39	0,25	51,05	107,86	34,52	1,28
№12/201г.	200	0,16	0,16	10,91	46,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13,67	0,00	0,00	0,90
Компот из свежих яблок													
Хлеб ржаной													
Хлеб сестры и колбаски													
Результат пророческ питания №13, 2012 Дем+*	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:	803	30,41	30,62	127,93	904,49	0,37	23,53	91,63	4,46	164,53	380,74	77,09	4,24

Горячее дополнительное питание

№ 23 /201г.	200	17,59	19,99	50,6	368,00	0,08	0,96	14,8	0,3	136,07	150,6	31,6	0,16	
№16/6 стр 13, 2012 Дем+*	200	3,17	2,68	9,98	60,10	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13	
Кофейный напиток с молоком														
стр 13, табл 6 Дем+*2012	25	1,87	0,72	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,40	4,70	16,20	3,25	0,30	
Итого:	425	119,50	22,63	23,39	73,43	493,60	0,15	2,26	34,80	0,70	266,55	256,80	48,85	0,59

ПИТАНИЕ
Обед (старшие)

т/к	Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5%	150	4,80	3,75	15,30	117,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	90,00	0,00	0,00	0,00
№ 96/2017г.	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	8,74	14,57	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93				
№65/2017г.	Плов с говядиной	50/200	17,48	18,15	43,37	536,67	0,10	2,13	0,00	4,58	23,72	333,57	65,48	4,42				
№37/2017г.	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				
табл 6 стр 134, 2012 Деян +	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 осталь и выпечка россиянек приучен питание табл 6 стр 134, 2012 Деян +	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:		915	33,05	33,05	134,10	917,03	0,27	10,54	0,00	7,64	77,59	543,10	107,95	6,99				

Горячее дополнительное питание

№ 223 /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				
№33М/2017г.	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37				
стр 134 табл 6 Деян +2012	Баттон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,40	4,70	16,20	3,25	0,30				
Итого:		425	22,00	19,00	91,55	741,90	0,14	2,26	154,70	1,63	273,93	394,27	49,40	2,18				

СУББОТА

Обед (старшие)

обед стр 18к, таб 6 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				
№6/2017г.	Щи из св капусты с картофелем, со сметаной	250/5	3,90	5,70	8,08	97,85	0,06	15,80	5,00	2,37	53,65	52,05	22,58	0,84				
№69/2017г.	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				
№6/2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	10,34	9,49	46,41	312,30	0,25	0,00	12,00	0,76	18,50	245,61	162,99	5,48				
№ 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 Деян +	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 осталь и выпечка россиянек приучен питание табл 6 стр 134, 2012 Деян +	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:		898	32,68	31,57	127,74	921,31	1,04	27,89	70,60	4,98	177,96	620,50	253,56	11,69				

Горячее дополнительное питание

№ 14 / 2017	Сыр (твердый)	20	5,26	5,32	0	68,4	0,006	0,14	42	0,08	200	120	10,1	0,14				
№ 173/2017г.	Каша пшеничная молочная	250	10,91	13,46	38,73	210,85	0,18	1,13	17,33	0,11	130,65	174,62	45,83	1,16				
№ 338/2017	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				
стр 134 табл 6 Деян +2012	Баттон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,40	4,70	16,20	3,25	0,30				
Итого:		495	18,70	19,59	71,62	429,55	0,24	2,00	59,33	1,10	367,26	334,26	76,64	2,24				0,00

ООО "АБК-Нэймент"

Примерное двенадцатипятидневное меню двухразового питания для учащихся старших классов общеобразовательной организации (лицей №35) г. Нижнекамск осенне-зимний период 2023-2024г.

Возраст	12 лет и старше	Выходг	Белкиг	Жирыг	Углеводг	ЭЦккал	Витг	Смг	Амгг	Емгг	Са	Р	Мгг	Fe
2 недели														
№Стрел	Наименование продуктов ПОНЕДЕЛЬНИК Обед (старше)													
№Изд/1г.	Бульбород с маслом сливочным(30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
№Изд/2г.	Суп картофельный	250	4,54	4,12	16,95	135,57	0,14	12,06	2,20	1,35	32,82	100,57	34,94	1,37
гм	Котлеты Нежные из куриных грудок	100	13,22	15,14	35,32	322,00	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№Изд/3г.	Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	180/5	6,66	9,04	31,8	235,14	0,06	0,00	20	1,21	7,03	46,1	25,34	1,33
гм	Напиток из изюма и яблоч	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
Хочу отметить и выразить благодарность преподавателю питания лицей стр 134, 2012 Девч +	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:		805	29,94	33,24	138,95	992,11	0,40	13,83	113,60	6,28	141,70	327,65	115,43	6,21
	Горячее дополнительное питание													
№Изд/1г.	Каша рисовая Молочная (вязкая) с маслом сливочным	200/5	15,48	18,32	39,52	399,33	0,06	0,96	34,80	0,18	129,47	155,94	36,46	0,59
гм	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,10	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
стр 134 учебн 6 Девч +2012	Вягон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,40	4,70	16,20	3,25	0,30
Итого:		430	20,52	21,72	62,35	524,93	0,13	2,26	54,80	0,58	259,95	262,14	53,71	1,02
	ВТОРНИК Обед (старше)													
№Изд/1г.	Бульбород с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
№Изд/2г.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,57	9,69	19,93	201,10	0,05	10,68	40,00	2,50	52,13	57,60	26,13	1,25
гм	Тертая говьяжы	100	11,58	10,42	11,23	184,92	0,06	0,08	28,37	0,67	22,22	122,80	22,39	1,12
№Изд/3г.	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,86	7,18	22,58	178,2	0,18	22,43	39	0,25	51,05	107,86	34,52	1,28
гм	Напиток из апельсинов	200	0,45	0,10	23,92	101,30	0,02	12,00	0,00	0,10	23,02	11,50	7,63	0,24
Хочу отметить и выразить благодарность преподавателю питания лицей стр 134, 2012 Девч +	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:		823	30,51	33,57	133,18	973,78	0,40	45,30	158,87	4,35	313,45	451,26	115,81	5,40
	Горячее дополнительное питание													
№Изд/1г.	Каша кукурузная молочная	250	15,59	19,75	63,3	375,00	0,11	1,2	18,5	0,38	170,09	188,26	39,51	2,08
№Изд/2г.	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	143,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37
стр 134 учебн 6 Девч +2012	Вягон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,40	4,70	16,20	3,25	0,30
Итого:		475	18,06	20,57	106,35	584,10	0,14	2,30	18,50	0,78	190,49	220,78	46,12	2,75

СРЕДА
Обед (старшие)

№ 225 от 17.05.2012г	Блины со ступенчатым молоком	45/15	4,41	2,48	25,82	143,40	0,08	0,61	7,20	1,22	51,18	62,00	15,00	0,50
№1120/17г.	Суп - лапша домашняя с картофелем	250	5,05	5,54	11,62	115,75	0,05	0,50	12,50	2,58	28,55	38,55	10,68	0,65
№ 29/20/17г.	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
№30/20/17	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	10,34	9,49	46,41	312,30	0,25	0,00	12,00	0,76	18,50	245,61	162,99	5,48
№35/20/10.02.12г	чай с красной смородиной и сахаром	200	0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
табл 6 стр 134, 2012 День+	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 состоит из ингредиентов: просеянная пшеница табл 6 стр 134, 2012 День +	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:		853	32,64	30,75	131,01	905,43	0,50	4,62	61,80	5,78	156,43	489,56	224,15	9,06

Горячее дополнительное питание

№172/2017г.	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	6,42	2,86	33,18	184,50	0,11	0,72	11,10	0,50	108,28	163,73	33,25	1,74
№ 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
стр 134 табл 6 стр 12012	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,40	4,70	16,20	3,25	0,30
Итого:		430	8,42	3,60	54,23	284,02	0,14	3,55	11,10	0,91	127,03	184,33	38,90	2,38

ЧЕТВЕРГ

Обед (старшие)														
Фрукты (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
Фрукты (апельсины)	250/5	3,90	5,70	8,08	97,85	0,06	15,80	5,00	2,37	53,65	52,05	22,58	0,84	
Ци из ов.капусты с картофелем, со сметаной	100	7,20	9,53	5,24	71,48	0,06	0,6	0,13	0,81	55,03	171,33	15	0,00	
Виточки рйонные	180/3	4,41	8,63	44,06	271,44	0,03	0	12	0,37	2,36	74,03	19,6	0,64	
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	200	0,16	0,16	10,91	46,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13,67	0,00	0,00	0,90	
Компот из свежих яблок	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 пшеничный	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	
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:	898	30,63	30,78	131,74	954,33	0,27	76,40	17,13	4,46	172,54	380,41	87,07	4,07	

Горячее дополнительное питание

№222/2017г.	Пудинг из творога с молоком ступенчатым	180/20	31,92	23,26	59,54	575,20	0,17	0,64	141,60	0,00	323,84	430,88	55,16	2,16
№39/20/17г.	Сок фруктовый (нектар плодовых)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
стр 134 табл 6 стр 12012	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,40	4,70	16,20	3,25	0,30
Итого:		425	119,50	34,79	92,59	725,50	0,22	4,64	141,60	0,60	342,54	461,08	66,41	5,26

**ПЯТНИЦА
Обед (старшие)**

№120/17г.	Бульбоброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	1,57,20	1111,00	12,45	0,45
№ 382/2017г.	Рисовыйник Ленинградский со сметаной	250/5	8,74	14,57	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
ТЭК №3/4 лет проработки от 23.12.2018	Котлеты Алтеевские	100	9,75	12,48	6,40	143,75	0,09	0,75	65,16	1,13	26,62	188,33	28,50	2,39
№128/2017	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,86	7,18	22,58	178,2	0,18	22,43	39	0,25	51,05	107,86	34,52	1,28
№ 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
Хим. состав и энергетическая ценность: расчётное количество питания таблица от 134. 2012. Дели +	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:		818	33,05	33,07	128,54	916,29	0,47	32,40	155,66	4,66	304,33	527,86	129,80	6,81

Горячее дополнительное питание

№172/2017г.	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	9,00	9,80	40,09	285,00	0,21	0,96	34,80	0,68	1,57,00	263,00	72,00	2,08
№376/2017г.	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
от 134 табл.6 Дели + 2012	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,40	4,70	16,20	3,25	0,30
Итого:		430	10,94	10,54	60,94	382,50	0,24	0,99	34,80	1,08	172,59	282,00	76,65	2,63

СУББОТА

**Обед (старшие)
Фрукты (яблоки)**

№1022/2017г. №123/2018г.	Суп картофельный с горохом, с трюфлями	250/10	6,73	5,43	24,14	185,07	0,25	5,83	0,00	2,63	46,30	101,80	40,70	2,37
№293/2017г.	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
№209/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0	12	1,19	6,55	45,5	25,34	1,33
№ 376/2017г.	Чай с сахаром , с шиповником	200	0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
таблица от 134. 2012 Дели +	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
Хим. состав и энергетическая ценность: расчётное количество питания таблица от 134. 2012. Дели +	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:		903	29,96	30,82	127,61	976,01	1,03	20,02	65,60	5,58	140,23	451,10	118,97	8,71

Горячее дополнительное питание

№ 210/2017г.	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,18	20,53	2,76	256,58	0,11	0,28	318,58	0,00	110,62	244,31	17,66	2,86
№ 382/2017г.	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
от 134 табл.6 Дели + 2012	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,40	4,70	16,20	3,25	0,30
Итого:		380	17,13	25,79	26,22	360,68	0,20	1,87	342,98	0,40	267,09	385,07	42,25	3,59

ТОГО за 12 дней

Итого на 1 учащегося в среднем в день(обед)

			379,19	385,80	1592,92	11455,92	6,76	414,47	936,67	71,40	2339,19	5848,49	1856,23	97,29
			31,60	32,15	132,74	954,66	0,56	34,54	78,06	5,95	194,93	487,37	154,69	8,12

ООО "АБК-Примет"
 Примерное двенадцатипятидневное меню питания для учащихся
 старших классов общеобразовательной организации (линей №35) г. Нижнекамск осенне-зимний период 2023-2024г.

Возраст:	12 лет и старше	Выход.г	Стоимость	Белки,г	Жиры,г	Уг-ляд.г	ЭЦКкал	В.мг	С.мг	А.мг	Е.мг	Са	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Обед (старшие)															
№ 14/2017	Сыр (варенный)	20		5,26	5,32	0	68,4	0,006	0,14	4,2	0,08	200	120	10,1	0,14
№82/2016	Суп картофельный с вермишелью	250		9,15	10,27	47,46	238,25	0,11	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
ТК	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
№30/2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3		10,34	9,49	46,41	312,30	0,25	0,00	12,00	0,76	18,50	245,61	162,99	5,48
№37/2017	Чай с мармеладом	190/10		0,11	0,02	7,17	29,00	0,00	0,19	0,00	0,08	4,00	4,00	2,10	0,30
Таб.6 стр.134, 2012 Девч.	Хлеб пшеничный	20		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Химический состав продуктов питания таб.6 стр.134, 2012 Девч.															
Итого:		803	83,00	33,04	33,80	140,01	998,91	0,55	9,62	105,40	5,86	318,67	591,73	240,16	9,84
ВТОРНИК															
Обед (старшие)															
№82/2017	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10		6,57	9,69	19,93	201,10	0,05	10,68	40,00	2,50	52,13	57,60	26,13	1,25
ТК стр.23,12/2016	Жаркое из птицы (куриных тушек)	50/200		18,76	21,59	64,70	491,93	0,41	65,16	36,38	3,78	72,39	288,66	101,95	4,23
№ 34/2017	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
Таб.6 стр.134, 2012 Девч.	Хлеб пшеничный	20		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Химический состав продуктов питания таб.6 стр.134, 2012 Девч.															
Итого:		850	83,00	30,49	32,34	131,88	996,79	0,59	86,57	76,38	7,29	186,83	440,70	171,43	9,77
СРЕДА															
Обед (старшие)															
№11/2017	Фрукты (апельсины)	100		0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№11/2017	Суп гороховый с грибами	250/10		8,49	15,58	67,79	407,32	0,66	0,00	0,00	5,32	94,20	356,28	135,15	8,19
№30/2017	Гуляш из говядины	50/50		14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,10	22,03	3,06
№30/2017	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	180/5		6,66	9,04	31,8	235,14	0,06	0,00	20	1,21	7,03	46,1	25,34	1,33
Таб.6 стр.134, 2012 Девч.	Чай с сахаром , с лимонником	200		0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Таб.6 стр.134, 2012 Девч.	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
Химический состав продуктов питания таб.6 стр.134, 2012 Девч.															
Итого:		905	83,00	32,79	32,19	140,23	999,44	0,87	63,75	20,00	10,06	184,92	643,88	214,81	14,61

ЧЕТВЕРГ

Обед (старшие)

№12/2017г.	Бульбодол с маслом сливочным(30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
№11/2017г.	Суп - джанпа домашняя с картофелем	250	5,05	5,54	11,62	115,75	0,05	0,50	12,50	2,58	28,55	38,55	10,68	0,65
№24/2016	Виточки рыбные	100	7,20	9,53	5,24	71,48	0,06	0,6	0,13	0,81	55,03	171,33	15	
№12/2017	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,86	7,18	22,58	178,2	0,18	22,43	39	0,25	51,05	107,86	34,52	1,28
№32/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13,67	0,00	0,00	0,90
Химическая и калорийность														
Российский продовольственный кодекс гл.4 ст.134.														
2012.Дети *														
Итого:		803	30,41	30,62	127,93	904,49	0,37	23,53	91,63	4,46	164,53	380,74	77,09	4,24

ПЯТНИЦА

Обед (старшие)

тм	Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5%	150	4,80	3,75	15,30	117,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	90,00	0,00	0,00
№ 9/2017г.	Расольник Ленинградский со сметаной	250/5	8,74	14,57	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
№6/2017г.	Плов с говядиной	50/200	17,48	18,15	43,37	536,67	0,10	2,13	0,00	4,58	23,72	333,57	65,48	4,42
№3/2017г.	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
табл № стр.134, 2012.Дети *	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
Химическая и калорийность														
Российский продовольственный кодекс гл.4 ст.134.														
2012.Дети *														
Итого:		915	33,05	33,05	134,10	917,03	0,27	10,54	0,00	7,64	77,59	543,10	107,95	6,99

СУББОТА

Обед (старшие)

сб.Ред. Стр.188, табл. 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
№8/2017г.	Щи из св.капусты с картофелем, со сметаной	250/5	3,90	5,70	8,08	97,85	0,06	15,80	5,00	2,37	53,65	52,05	22,58	0,84
№29/2017г.	Куриня 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
№30/2017	Каша Печеная рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	10,34	9,49	46,41	312,30	0,25	0,00	12,00	0,76	18,50	245,61	162,99	5,48
№ 34/2017г.	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.Дети *	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
Химическая и калорийность														
Российский продовольственный кодекс гл.4 ст.134.														
2012.Дети *														
Итого:		898	32,68	31,57	127,74	921,31	1,04	27,89	70,60	4,98	177,96	620,50	253,56	11,69

ООО "АБК-Прэжент"

Примерное десятидневное ежедневное меню питания для учащихся старших классов общеобразовательной организации (лицей №35) г. Нижнекамск осенне-зимний период 2023-2024г.

Возраст: 2 недели № с/р-н	12 лет и старше	Выходг.	Белкиг.	Жирыг.	Угле-дуг.	ЭЦккал	В.мг	Смг	Амгг	Е.мг	Са	Р	Мг	Fe
	Наименование продукта													
	ПОНЕДЕЛЬНИК													
	Обед (старшие)													
№1/2017г.	Бульброд с маслом сливочным(30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
№19/2017г.	Суп картофельный	250	4,54	4,12	16,95	135,57	0,14	12,06	2,20	1,35	32,82	100,57	34,94	1,37
т.к.	Котлеты Нежкие из куриных грудок	100	13,22	15,14	35,32	322,00	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№10/2017г.	Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	180/5	6,66	9,04	31,8	235,14	0,06	0,00	20	1,21	7,03	46,1	25,34	1,33
т.к.	Напиток из яблока и яблочк	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
Умножаем и делим на количество порций как правило 10 порций т.к. в ср. 134, 2012 Девч *	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:		805	29,94	33,24	138,95	992,11	0,40	13,83	113,60	6,28	141,70	327,65	115,43	6,21
	ВТОРНИК													
	Обед (старшие)													
№3/2017г.	Бульброд с сыром и маслом сливочным(30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,57	9,69	19,93	201,10	0,05	10,68	40,00	2,50	52,13	57,60	26,13	1,25
№ 8/2017г.	Тэфтели говяжьи	100	11,58	10,42	11,23	184,92	0,06	0,08	28,37	0,67	22,22	122,80	22,39	1,12
т.к.	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,86	7,18	22,58	178,2	0,18	22,43	39	0,25	51,05	107,86	34,52	1,28
№13/2017г.	Напиток из апельсина	200	0,45	0,10	23,92	101,30	0,02	12,00	0,00	0,10	23,02	11,50	7,63	0,24
Умножаем и делим на количество порций как правило 10 порций т.к. в ср. 134, 2012 Девч *	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:		823	30,51	33,57	133,18	973,78	0,40	45,30	158,87	4,35	313,45	451,26	115,81	5,40
	СРЕДА													
	Обед (старшие)													
т.к. 233 от 17.05.2017г.	Блины со сливочным молоком	45/115	4,41	2,48	25,82	143,40	0,08	0,61	7,20	1,22	51,18	62,00	15,00	0,50
№11/2017г.	Суп - лапша домашняя с картофелем	250	5,05	5,54	11,62	115,75	0,05	0,50	12,50	2,58	28,55	38,55	10,68	0,65
№ 29/2017г.	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
№10/2017г.	Каша Гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	10,34	9,49	46,41	312,30	0,25	0,00	12,00	0,76	18,50	245,61	162,99	5,48
т.к.№5/2017.05.2017г.	чай с красной смородиной и сахаром	200	0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
т.к.№ 6 от 134, 2012 Девч *	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
Умножаем и делим на количество порций как правило в ср. 134, 2012 Девч *	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:		853	32,64	30,75	131,01	905,43	0,50	4,62	61,80	5,78	156,43	489,56	224,15	9,06

ЧЕТВЕРТ		Обед (старшие)	
№82017г.	Фрукты (апельсины)	100	0,90
№82017г.	Ци из св.капусты с картофелем, со сметаной	250/5	3,90
№242016	Виточки Рыбные	100	7,20
№82017г.	Рис отварной рассычатый с маслом сливочным	180/3	4,41
№82017	Компот из свежих яблок	200	0,16
таб.№ с/р 134, 2012 Девн	Хлеб пшеничный	30	2,28
Хорошие и хорошие продукты питания таб.№ с/р 134, 2012 Девн	Хлеб ржаной	30	1,78
Итого:		998	30,63

ПЯТНИЦА		Обед (старшие)	
№82017г.	Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50	6,27
№82017г.	Расолинник Ленинградский со сметаной	250/5	8,74
ТТК №4 акт порчи от 23.12.2018	Котлеты Аппетитные	100	9,75
№12017	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,86
№82017г.	Напиток из сухофруктов	200	0,70
Хорошие и хорошие продукты питания таб.№ с/р 134, 2012 Девн	Хлеб ржаной	30	1,78
Итого:		818	33,05

СУББОТА		Обед (старшие)	
б/реш. С/р №6, таб. 9/2017г.	Фрукты (яблоки)	100	0,40
№102017г, №12016г	Суп картофельный с горохом, с трюнками	250/10	6,73
№82017г.	Курочка запеченная	100	13,28
№82017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом	180/3	6,64
№82017г.	Чай с сахаром, с пинвоинком	200	0,13
таб.№ с/р 134, 2012 Девн	Хлеб пшеничный	30	2,28
Хорошие и хорошие продукты питания таб.№ с/р 134, 2012 Девн	Хлеб ржаной	30	1,78
Итого:		903	29,96

ТОГО за 12 дней		Итого на 1 учащегося в среднем в день(обед)	
		379,19	31,60
		385,80	32,15
		1592,92	132,74
		11455,92	954,66
		6,76	0,56
		414,47	34,54
		936,67	78,06
		71,40	5,95
		2339,19	194,93
		5848,49	487,37
		1856,23	154,69
		97,39	8,12