

«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  
  
«    »    2023 г

ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое меню для учащихся старших классов (с 12 лет и старше)  
общеобразовательной организации г. Нижнекамска (Адымнар)

ООО "АВК-Геймер"

Примерное диетическое авиационное меню для учащихся старших классов (с 12 лет и старше) общеобразовательной организации г. Нижнекамска Полигипотезный образовательный комитет "Адвэнтар" на осенне-зимний период 2023-2024г.

(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

1 - ая неделя		Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
Ж.Евреишвили	Наименование продуктов														
5/20/17	Горячий завтрак(старшие)	100		1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,55	0	2,7	35,464	40,632	20,695	1,324
	Салат из отварной свеклы	80/40		11,58	10,42	11,23	184,92	0,06	0,08	28,37	0,67	22,22	122,80	22,39	1,12
	Тертые овощи в томатном соусе														
18/2/017	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	180/3		3,10	7,18	31,93	197,66	0,03	0,00	12,00	0,27	5,67	67,50	21,60	0,45
№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
	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		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
Всего:		658	79,00	21,72	24,15	100,08	708,18	0,19	7,46	40,37	4,42	109,08	311,37	98,10	4,90

**ВТОРНИК**

№ 62/2017	Горячий завтрак(старшие)	100		1,23	0,10	11,48	81,7	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
	Салат из моркови с сахаром														
№29/2017г.	Курочка 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 Гречневая расщепчатая с маслом сливочным	180/3		10,36	10,94	46,44	325,50	0,25	0,00	20,00	0,78	18,98	246,21	162,90	5,48
	Напиток из яблок и яблок	200		0,38	0,13	29,03	119,94	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37
	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:		643	79,00	23,31	24,05	100,40	708,50	0,96	4,48	73,60	10,37	107,47	582,59	226,42	8,72

**СРЕДА**

7/12/017	Горячий завтрак(старшие)	100		1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,50	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
№ 130	Помидоры свежие порционно	100		18,64	8,73	17,08	293	0,1	0,1	41,5	0,625	46,75	142,13	21,75	1,4
	Биточки "Солнышко"	180		4,96	7,20	39,65	132,64	0,25	26,08	0,00	8,19	27,81	130,03	48,31	1,80
№314/2017г.	Картофель запеченный дольками	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
№334/2017г.	Кисель	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 пшеничный		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
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:		620	79,00	23,12	21,93	100,49	657,84	0,47	44,78	41,50	10,02	114,06	357,48	105,62	5,47

табл 6 стр 134, 2012 Демин+  
Хлебостан и выпечка  
российских продуктов  
табл 6 стр 134,  
2012 Демин+

**ЧЕТВЕРГ**

**Горький завтрак(старшие)**

М-21/2017	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,96	6,08	3,65	70,70	0,39	8,25	0,00	0,00	19,00	33,92	16,04	0,74
ТТК 65 от 01.09.06.18	Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	100	9,75	12,18	6,40	143,75	0,07	2,00	16,10	1,58	18,83	146,40	18,93	1,99
ТТК 685 от 30.04.2020	Овощи на пару (с мексиканской смесью)	180	2,79	7,42	6,01	85,37	0,017	40,97	16,37	0	7,38	10,08	4,154	0,216
М-21/2017	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
М-21/2017	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
табл 6 стр 134, 2012 Девн+	Хлеб пшеничный	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
Удл систем и выдерживость	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
ресурсных продуктов	Итого:	630	22,18	24,70	90,98	648,52	0,60	52,81	56,87	2,19	208,78	364,46	74,07	4,49
платина т.т.5.6 стр 134, 2012 Девн+														

**ПЯТНИЦА**

М-6/2/2017	Горький завтрак(старшие)	100	1,23	0,10	11,48	81,7	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
М-21/2017	Салат из моркови с сахаром	200	12,79	11,17	28,92	229,11	0,15	0,38	398,11	0,00	145,89	323,77	25,55	3,81
М-21/2017	Омлет натуральный	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
М-21/2017	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
табл 6 стр 134, 2012 Девн+	Хлеб пшеничный	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
Удл систем и выдерживость	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
ресурсных продуктов	Итого:	550	21,78	21,91	93,99	697,51	0,24	2,40	398,11	8,65	186,82	404,93	60,78	6,22
платина табл 6 стр 134, 2012 Девн+														

**СУББОТА**

стр87/1997г	Горький завтрак(старшие)	50/50	15,41	12,85	1,96	176,88	0,05	0,86	10,00	0,15	31,70	71,50	10,00	10,00
Об.ред. бл.	Курица тушеная по-татарски	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
М-21/2017	Картофельное пюре с маслом сливочным	60	0,60	0,42	2,2	13,2	0,03	10,5	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
М-21/2017	Помидоры свежие (доп. гарнир)	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
М-376/2017г.	Чай с сахаром	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
табл 6 стр 134, 2012 Девн+	Хлеб пшеничный	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
Удл систем и выдерживость	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
ресурсных продуктов	Итого:	613	22,67	22,12	91,43	654,94	0,35	33,82	49,00	1,65	118,17	267,76	77,62	13,69
платина табл 6 стр 134, 2012 Девн+														
В среднем на 1 учащегося:	Всего за 6 дней:	3714	134,78	138,86	577,37	4075,49	2,81	145,75	659,45	37,29	844,38	2288,59	645,60	43,49
		619	22,46	23,14	96,23	679,25	0,47	24,29	109,91	6,21	140,73	381,43	107,60	7,25



2 - яя неделя  
 наименование продукта  
**ПОИДЕЛЬНИК**

**Горячий завтрак(старшие)**

№№№	Выход	Соч-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
МЭ2,372016	55/50		8,81	10,57	23,36	195,55	0,05	0,91	30,66	0,4	22,79	81,66	15,63	0,91
МЭ020117	180/3		6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0	12	1,19	6,55	45,5	25,34	1,33
МЭ120117	60		0,42	0,06	1,07	6,21	0,02	3,95	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
МЭ020117	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
МЭ16 с/р 134, 2012 Девч	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	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>598</b>	<b>79,00</b>	<b>22,15</b>	<b>22,71</b>	<b>96,94</b>	<b>708,96</b>	<b>0,24</b>	<b>8,86</b>	<b>42,66</b>	<b>2,39</b>	<b>65,37</b>	<b>212,66</b>	<b>72,86</b>	<b>6,62</b>

Хлеб состоит из ингредиентов: пшеница, ржаная мука, сахар, соль, вода, дрожжи, яйца, масло сливочное.  
 МЭ16 с/р 134, 2012 Девч +

**ВТОРНИК**

**Горячий завтрак(старшие)**

№№№	Выход	Соч-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Э12016	240/10		15,84	21,15	51,57	456,10	0,12	30,13	103,50	0,00	93,60	270,15	66,15	2,48
МЭ120117	60		0,60	0,42	2,2	13,2	0,03	10,5	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
МЭ16 с/р 134, 2012 Девч	200		0,38	0,13	29,03	119,94	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37
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
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>79,00</b>	<b>22,66</b>	<b>22,10</b>	<b>100,50</b>	<b>675,84</b>	<b>0,20</b>	<b>41,73</b>	<b>103,50</b>	<b>0,92</b>	<b>127,50</b>	<b>345,07</b>	<b>93,71</b>	<b>4,39</b>

Хлеб состоит из ингредиентов: пшеница, ржаная мука, сахар, соль, вода, дрожжи, яйца, масло сливочное.  
 МЭ16 с/р 134, 2012 Девч +

**СРЕДА**

**Горячий завтрак(старшие)**

№№№	Выход	Соч-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
МЭ16 с/р 134, 2012 Девч	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
МЭ667016,272017	70/50		8,60	9,39	11,87	166,69	0,05	1,24	31,87	0,00	23,49	97,08	21,43	1,02
МЭ142017	180		4,96	17,12	39,65	332,64	0,25	26,08	0,00	8,19	27,81	130,03	48,31	1,80
МЭ302017	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
МЭ16 с/р 134, 2012 Девч	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
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>79,00</b>	<b>23,60</b>	<b>22,24</b>	<b>100,05</b>	<b>706,56</b>	<b>0,43</b>	<b>38,05</b>	<b>31,87</b>	<b>9,20</b>	<b>113,61</b>	<b>321,55</b>	<b>113,09</b>	<b>7,11</b>

Хлеб состоит из ингредиентов: пшеница, ржаная мука, сахар, соль, вода, дрожжи, яйца, масло сливочное.  
 МЭ16 с/р 134, 2012 Девч +

ЧЕТВЕРГ														
Горячий завтрак(старшие)														
7/2017	Орuchy свежие порционно	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50
Медовик/7	Омлет натуральный	200	18,59	33,10	3,52	386,21	0,14	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52
Медовик/7	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
Мед/6 стр.134, 2012 Девч*	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 остата и какао/пшеница просеяная/предоставляе питание табл.6 стр.134, 2012 Девч*	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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>79,00</b>	<b>23,41</b>	<b>23,80</b>	<b>90,82</b>	<b>0,25</b>	<b>6,34</b>	<b>432,76</b>	<b>1,63</b>	<b>182,40</b>	<b>401,10</b>	<b>54,13</b>	<b>5,64</b>

ПЯТНИЦА														
Горячий завтрак(старшие)														
Медовик/7	Салат Витаминный	100	0,12	5,10	11,17	90,10	0,03	16,87	0,00	0,20	33,49	29,35	16,00	0,98
Медовик/7	Плов из куриной грудки(50/150)	250	15,42	19,43	53,43	377,00	0,14	7,86	0,10	0,28	42,72	181,00	70,92	2,02
Медовик/7	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
Мед/6 стр.134, 2012 Девч*	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 остата и какао/пшеница просеяная/предоставляе питание табл.6 стр.134, 2012 Девч*	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
<b>Итого:</b>		<b>600</b>	<b>79,00</b>	<b>23,19</b>	<b>97,71</b>	<b>651,95</b>	<b>0,24</b>	<b>24,73</b>	<b>0,10</b>	<b>1,11</b>	<b>102,13</b>	<b>264,10</b>	<b>102,17</b>	<b>5,15</b>

СУББОТА														
Горячий завтрак(старшие)														
Медовик/7	Фрикассе из куриных грудок	50/50	13,28	15,32	0,00	207,40	0,60	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
Мед/9/2017	Пороховое пюре	180	16,29	1,99	41,91	246,60	0,59	0,00	0,00	0,00	111,49	252,99	74,03	5,62
Мед/2017	Орuchy свежие (диет.гарнир)	60	0,42	0,06	1,07	6,21	0,02	3,95	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
Медовик/7	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
Мед/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
Хлеб остата и какао/пшеница просеяная/предоставляе питание табл.6 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
<b>Итого:</b>		<b>600</b>	<b>79,00</b>	<b>23,01</b>	<b>98,47</b>	<b>668,97</b>	<b>1,31</b>	<b>6,04</b>	<b>53,60</b>	<b>2,06</b>	<b>210,93</b>	<b>592,83</b>	<b>141,42</b>	<b>9,03</b>

Всего за 6 дней:														
		4973	137,05	136,06	584,49	4062,34	2,67	125,75	664,49	17,30	801,94	2127,31	577,38	37,94
	В среднем на 1 учащегося:	830	22,84	22,68	97,41	677,06	0,44	20,96	110,75	2,88	133,66	354,55	96,23	6,32