

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ, основная

общеобразовательная школа

№ 1 "Трудовой" ММР РТ

Сметов А.И.

« 01 » 08 2023 г



«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета ММР РТ

А.Х.Гарифуллин



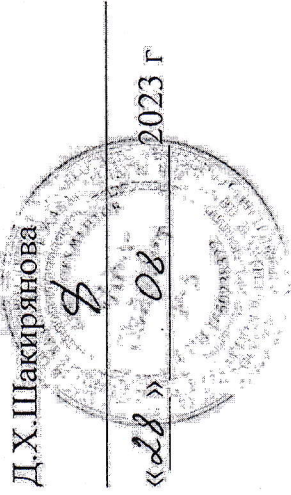
« 01 » 08 2023 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирянова



« 28 » 08 2023 г

ООО «АБК-Пэймент»

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

1 - ая неделя

№ Сборник рецептов

Наименование продуктов
ПОНЕДЕЛЬНИК

Горячий завтрак (старшие)

Шницель куриный

Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным

Чай с сахаром

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

табл 6 стр 134, 2012 Десят
Хим.состав и калорийность
росийских продуктов
питания табл 6 стр 134,
2012 Десят +

Всего:

ВТОРНИК

Горячий завтрак (старшие)

Овощи тушеные с мясом 50/200

Горошек консервированный(доп.гарнир)

Напиток из изюма и яблок

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

табл 6 стр 134, 2012 Десят
Хим.состав и калорийность
росийских продуктов
питания табл 6 стр 134,
2012 Десят +

Всего:

СРЕДА

Горячий завтрак (старшие)

Фрукты (яблоки)

Плов из куриной грудки(50/200)

Чай с сахаром

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

табл 6 стр 134, 2012 Десят
Хим.состав и калорийность
росийских продуктов
питания табл 6 стр 134,
2012 Десят +

Итого:

Выход	Стой-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Вит	Fe
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
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
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		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		2,64	0,48	15,84	79,2	0,06	0	0	0,56	11,6	60	18,8	1,56
553	60,90	22,85	23,48	90,98	695,64	0,26	1,07	63,40	4,88	88,18	222,34	70,54	4,87
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
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
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
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
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
550	60,90	23,24	21,94	93,84	662,05	0,15	22,44	44,66	1,01	123,79	303,50	83,80	4,71
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
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
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		1,50	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
590	60,90	21,42	23,86	96,72	648,73	0,28	18,48	21,19	1,19	70,70	271,80	92,11	5,49

ЧЕТВЕРГ

Горячий завтрак (старшие)

Запеканка картофельная с мясом с маслом

№ 284/2017г	240/10	18,32	27,21	39,10	47,23	0,49	9,15	0,00	6,94	13,26	498,81	202,04	7,19
СЛИВОЧНЫМ													
№ 388/2017	50	0,55	0,95	3,41	32,47	0,03	1,77	0,00	7,05	13,48	27,77	18,51	0,34
Молочная запеканка (для гарнира)	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
Напиток из шиповника	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	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	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
Итого:		60,90											

табл 6 стр 134, 2012 Деян-
Хим состав и калорийность
продуктов питания табл 6 стр 134,
2012 Деян +

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (старшие)

Печенье	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
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
Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0	12	1,19	6,55	45,5	25,34	1,33
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
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:	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

табл 6 стр 134, 2012 Деян-
Хим состав и калорийность
продуктов питания табл 6 стр 134,
2012 Деян +

СУББОТА

Горячий завтрак (старшие)

Котлеты рыбные	100	12,20	8,53	10,24	181,48	0,06	0,6	0,13	0,81	55,03	171,33	15	0,00
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3	4,41	8,63	44,06	271,44	0,03	0	12	0,37	2,36	74,03	19,6	0,64
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	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
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
Итого:	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
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

табл 6 стр 134, 2012 Деян-
Хим состав и калорийность
продуктов питания табл 6 стр 134,
2012 Деян +

2 -ая половина

до 30.06.2017

Наименование продукции

ПОНЕДЕЛЬНИК

Горячий завтрак (старшие)

Фрукты (яблоки)

Тертые говяжьи

Каши гречневая, рассыпчатая с маслом, сливочным

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

Итого:

Вторник

Горячий завтрак (старшие)

Салат из моркови с сахаром

Жаркое из птицы (куриных грудок)

Чай с сахаром, с шиповником

Хлеб пшеничный

Итого:

Среда

Горячий завтрак (старшие)

Виточки рыбные

Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом

сливочным

Чай с сахаром и лимоном

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Итого:

Четверг

Горячий завтрак (старшие)

Котлеты "Нежные" из куриных грудок

Картофельное пюре с маслом сливочным

Чай с сахаром

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Итого:

Пятница

Горячий завтрак (старшие)

Фрукты (яблоки)

Запеканка из творога с повидлом

Итого:

Суббота

Горячий завтрак (старшие)

Салат из моркови с сахаром

Жаркое из птицы (куриных грудок)

Чай с сахаром, с шиповником

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Итого:

Воскресенье

Горячий завтрак (старшие)

Салат из моркови с сахаром

Жаркое из птицы (куриных грудок)

Чай с сахаром, с шиповником

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Итого:

Выход

Стоимость

Белки

Жиры

Углеводы

Кал

В1

C

A

E

Ca

P

Mg

Fe

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 32/2017

№ 149/2017г.

Напиток из сухих фруктов

табл. 6 стр. 134, 2012. Деятельность
Хлебобулочная и кондитерская
продукция

Хлеб пшеничный

табл. 6 стр. 134, 2012. Деятельность
Хлебобулочная и кондитерская
продукция

Хлеб ржаной

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
Итого:	60,90	23,52	22,18	92,50	710,85	0,23	11,89	154,70	314,36	449,94	84,50	5,66

СУББОТА

Горячий завтрак (старшие)

№ 150/2017г.

Курица запеченная

табл. 6 стр. 134, 2012. Деятельность
Хлебобулочная и кондитерская
продукция

Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным

№ 151/2017г.

Чай с сахаром, с яблоком

табл. 6 стр. 134, 2012. Деятельность
Хлебобулочная и кондитерская
продукция

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

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	3,16	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	53,46	0,05	0,00	0,00	0,38	7,83	40,50	12,69	1,06
Итого:	60,90	21,81	22,76	92,18	652,78	0,85	2,38	75,20	111,94	478,31	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	2289,21	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