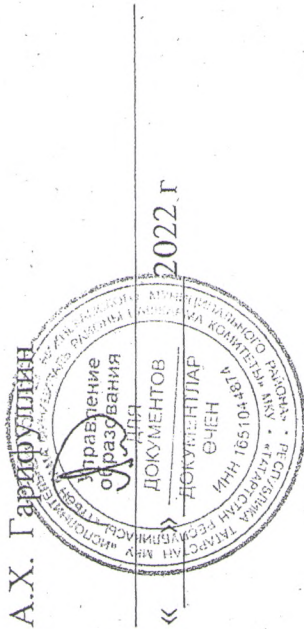


«УТВЕРЖДЕНО»

Начальник управления образования
Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х. Гарифуллин

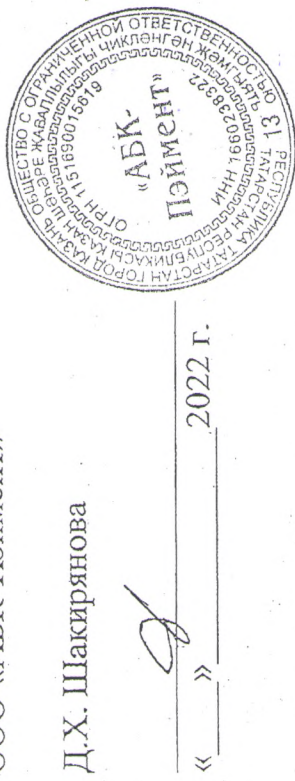


«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х. Шакирянова



ООО «АБК-Пэймент»

Примерное цикличное меню горячего завтрака для учащихся старших классов (с 12 до 18 лет)
общеобразовательных организаций Нижнекамского района РТ

(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

1 - я неделя	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Вl	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Наименование продуктов														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00		0,02
Котлеты по-хлыновски	100		10,80	11,33	6,70	287,34	0,00	0,22	3,60	1,72	11,68	142,52	30,73	2,24
Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	180/5		6,83	2,93	38,29	206,96	0,07	0,00	11,98	0,97	13,86	45,54	10,26	1,01
Чай с сахаром с яблоком	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
Хим.состав и калорийность россиянских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	30/25		3,93	0,54	24,66	120,50	0,08	0,00	0,00	0,68	13,25	57,00	15,95	1,31
Всего:	550	78,00	21,75	22,11	98,75	707,48	0,15	1,24	55,58	3,48	54,08	252,19	59,43	5,11
ВТОРНИК														
Бутерброд с сыром (30/15/5)	50		6,27	7,03	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
Котлеты Здоровые	100		12,50	8,04	6,46	189,58	0,09	0,75	65,16	1,13	26,62	188,33	28,50	2,39
Рагу овощное	180		3,09	13,41	16,76	203,34	0,12	25,59	41,32	0,00	61,89	82,27	33,97	1,25
Напиток из лимона(75°C)	200		0,14	0,02	7,46	33,37	0,01	6,40	0,00	0,00	7,12	3,52	1,92	0,17
Хлеб ржаной	30		1,97	0,36	11,92	59,28	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,45	14,24	1,18
Хим.состав и калорийность россиянских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	560	78,00	22,97	23,86	97,43	646,57	0,30	32,85	157,98	2,00	261,53	430,57	91,08	5,44
СРЕДА														
Печенье	30		2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,00	5,00	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05
Плов с куриными грудками (50/200)	250		20,42	15,69	49,96	419,54	0,09	4,03	10,00	5,92	32,23	178,22	58,83	10,96
Огурцы свежие порционно (доп гарнир)	30		0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	10,00	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	36,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Хим.состав и калорийность россиянских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	30		2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:	560	78,00	23,55	22,16	100,53	695,84	0,16	5,53	15,00	6,53	74,58	284,52	88,03	13,54

ЧЕТВЕРГ

сб.ред. Стр. 186, таб. 9/2012г.	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
Фрукты (яблоки)	240/10	10,53	19,43	22,33	287,07	0,43	6,84	40,00	0,00	73,11	485,83	181,97	6,56
Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	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
Напиток из сухофруктов (75°C)													
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44

Хим. состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012. Делм +

Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	11,92	59,28	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,45	14,24	1,18
Итого:	620	78,00	21,64	22,61	95,73	0,57	17,57	40,00	1,16	138,29	591,72	228,27	11,08

Хим. состав и калорийность
российских продуктов
питания, табл. 6, стр. 144, 2012
Делм +

ПЯТНИЦА

Суп гороховый с гречками	250/10	10,62	7,83	23,60	394,25	0,32	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/30	11,93	16,24	45,06	343,80	0,12	0,74	154,70	0,99	345,03	425,05	50,29	1,45
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 ржаной	40	4,46	0,81	26,73	133,65	0,11	0,00	0,00	0,95	19,58	101,25	31,73	2,63
Итого:	700	78,00	23,14	23,90	100,50	0,55	4,45	154,70	1,95	378,66	530,70	84,42	4,42

Хим. состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012. Делм +

СУББОТА

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
Тефтели куриные с рисом паровые с маслом сливочным	100/5	13,71	15,39	9,94	220,29	0,08	1,89	76,07	0,50	20,56	118,46	18,75	0,96
Каша пшеничная вязкая на воде с маслом сливочным	180/3	4,82	7,26	29,48	202,49	0,10	0,00	11,98	0,84	19,49	121,98	25,90	2,05
Напиток из замороженных ягод (75°C)	200	0,20	0,12	21,45	89,00	0,02	26,00	0,00	1,10	18,00	18,00	12,00	0,80
Хлеб пшеничный	20	1,32	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	36,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:	628	78,00	21,77	23,57	98,43	0,28	37,89	88,05	3,14	83,85	312,44	77,85	7,01

Хим. состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012. Делм +

Всего за 6 дней: 3618
В среднем на 1 учащегося: 603

ПОНЕДЕЛЬНИК

сб.реп. Стр.186, таб 9/2012г.

Фрукты (яблоки)

№294/2017г

Котлеты "Нежные" куриные

№171/2017г

Каша вязкая гречневая с маслом сливочным

№376/2017г

Чай с сахаром

Хим.состав и калорийность российских

продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012

Дели +

Хим.состав и калорийность российских

продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012

Дели +

Хлеб ржаной

Итого:

ВТОРНИК

№45/2017г

Салат из свежей капусты с морковью

№232/2017г

Филе минтая запеченное с сыром

203/2017г

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным

№376/2017г

Чай с сахаром с яблоком

Хим.состав и калорийность российских

продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012

Дели +

Хлеб пшеничный

Хим.состав и калорийность российских

продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012

Дели +

Хлеб ржаной

Итого:

СРЕДА

№ 1/ 2017г.

Бутерброд с маслом сливочным 30/10

ТТК акт проработки от 25.12.2019

Жаркое из птицы (куриных грудок)

№699/2004г

Напиток из лимона(75°С)

Хим.состав и калорийность российских

продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012

Дели +

Хлеб пшеничный

Хим.состав и калорийность российских

продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012

Дели +

Хлеб ржаной

Итого:

ЧЕТВЕРГ

ТТК №656 акт проработки от 28.04.201г.	Блины с маслом сливочным 45/5	50	3,33	6,09	17,39	137,50	0,07	0,46	27,21	1,12	48,83	60,96	14,71	0,54
№ 291/2017г	Плов с куриными грудками (50/200)	250	20,42	15,69	49,96	419,54	0,09	4,03	10,00	5,92	32,23	178,22	58,83	10,96
№376/2017г	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Дели +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012	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
Дели +														
Итого:		550	23,43	22,30	99,55	705,29	0,23	4,52	37,21	7,67	104,26	295,73	90,19	13,03

ПЯТНИЦА

сб.реш. Стр.186, таб 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
ТТК №65 акт проработки от 09.06.2018	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
№312/2017г	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,86	7,17	22,57	178,16	0,18	22,43	38,98	0,25	51,05	107,85	34,52	1,30
№349/2017г.	Напиток из сухофруктов (75°С)	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 калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012	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
Дели +														
Итого:		603	22,03	22,09	98,69	647,31	0,33	35,16	55,08	2,41	124,16	318,69	89,31	6,97

СУББОТА

№15/2017г	Сыр(порци)	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№293/2017г.	Курица запеченная	100	14,18	17,09	0,00	250,00	0,10	2,84	66,80	1,83	49,30	175,06	24,39	1,72
№ 199, Сбор реш. На прод-ию для обуч. Во всех образ. Учреж Дели 2015	Гороховое пюре	180/3	5,84	7,96	40,70	296,28	0,50	4,30	60,50	30,60	140,56	252,20	111,50	5,40
№376/2017г	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Дели +														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	11,92	59,28	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,45	14,24	1,18
Дели +														
Итого:		553	22,97	22,33	97,38	700,89	0,68	7,24	148,30	33,22	315,51	555,01	161,23	8,97

Итого за 6 дней: 4071 137,67 134,48 580,12 4052,59 2,24 84,74 380,90 51,23 895,41 2230,47 659,57 50,04

В среднем на 1 учащегося:

679 22,95 22,41 96,69 675,43 0,37 14,12 63,48 8,54 149,23 371,75 109,93 8,34