



ООО "АБК-Наймент"

Двухдневное меню для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов (12 лет и старше) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

1 - за неделю

№ Сборник рецептур

Наименование продуктов

ПОНЕДЕЛЬНИК

стр. № 757 от 23.11.201г

Горячий завтрак (старшие)

Котлеты Домашние с гречкой

100

8,90

12,37

37,67

275,55

0,06

1,98

15,90

1,56

18,66

145,20

18,70

№303/2017г.

Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным

180/3

9,64

7,60

33,35

241,94

0,07

0,00

12,00

1,19

6,55

45,50

25,34

№376/2017г.

Чай с сахаром

200

0,07

0,02

8,00

32,00

0,00

0,03

0,00

0,00

0,00

0,93

6,20

21,00

2,85

стр. 134 табл. 6 Десяи +, 2012

Печенье

20

1,48

1,88

5,42

62,14

0,03

0,00

0,00

0,22

4,00

13,00

2,80

Хим. состав и калорийность
россиянских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Десяи +

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

Хим. состав и калорийность
россиянских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Десяи +

Хлеб ржаной

30

1,98

0,36

11,88

59,40

0,05

0,00

0,00

0,42

8,79

45,00

14,10

Всего:

553

87,18

23,59

22,39

100,16

708,03

0,23

2,01

27,90

4,32

55,09

272,50

65,19

ВТОРНИК

Горячий завтрак (старшие)

стр. №130 от 25.12.2018г

Биточки куриные Солнышко

100

6,67

12,81

14,30

203,80

0,02

15,84

34,72

0,10

60,36

173,80

36,77

№303/2017г.

Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным

180/3

7,70

7,27

36,59

247,00

0,10

0,00

12,00

0,83

19,49

122,04

25,92

№379/2017г.

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

Хим. состав и калорийность
россиянских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Десяи +

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

Хим. состав и калорийность
россиянских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Десяи +

Хлеб ржаной

40

2,64

0,48

15,84

79,20

0,03

0,00

0,00

0,56

11,60

60,00

18,80

Всего:

553

87,18

22,46

23,48

91,47

660,60

0,22

17,14

66,72

1,82

223,23

465,34

99,69

СРЕДА

Горячий завтрак (старшие)

сб.рест. 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

№291/2017г.

Плов из куриной грудки(50/200)

250

19,57

22,45

60,06

521,12

0,18

6,85

17,10

0,50

28,10

181,00

55,90

№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

Хим. состав и калорийность
россиянских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Десяи +

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

Итого:

580

87,18

22,38

23,11

92,82

672,64

0,24

19,68

17,10

1,04

64,15

215,90

71,50

ЧЕТВЕРГ

Горячий завтрак (старшие)

Мед/2017г	Салат из квашеной капусты	100	1,70	4,80	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	
тпс №862 от 5.02.20г	Овощи тушеные с мясом(50/200)	250	18,80	19,96	56,00	507,50	0,25	0,51	53,76	2,06	42,35	222,30	56,25	
тпс №86от 12.12.20г	Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	
Хим состав и калорийность росейских продуктов питания табл 6 стр 134. 2012 Девн +	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	
Хим состав и калорийность росейских продуктов питания табл 6 стр 134. 2012 Девн +	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	
	Итого:	590	87,18	23,60	24,02	100,47	708,35	0,34	20,92	53,76	18,79	137,61	322,05	102,62
ПЯТНИЦА														
об.реш. Стр 186, таб 9/2012г	Горячий завтрак (старшие)													
№23/2017г	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	
	Запеканка из творога с повидлом (170/30)	200	19,63	22,18	51,50	502,80	0,11	1,16	154,70	1,23	253,53	361,75	42,79	
№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	
Хим состав и калорийность росейских продуктов питания табл 6 стр 134. 2012 Девн +	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	
Хим состав и калорийность росейских продуктов питания табл 6 стр 134. 2012 Девн +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	
	Итого:	550	87,18	23,60	23,12	91,02	688,20	0,21	11,19	154,70	2,07	293,21	433,55	70,09
СУББОТА														
	Горячий завтрак (старшие)													
тпс №762 от 24.11.20г	Запеканка картофельная с птицей	250	17,40	20,10	39,68	425,3	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	
№10/2016	Горошек консервированный(доп.гарнир)	40	1,09	2,87	5,82	53,52	0,02	1,87	0,00	5,92	36,37	22,32	7,24	
тпс №349 от 23.11.20г	Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	
Хим состав и калорийность росейских продуктов питания табл 6 стр 134. 2012 Девн +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	
Хим состав и калорийность росейских продуктов питания табл 6 стр 134. 2012 Девн +	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	
	Итого:	550	87,18	23,45	23,67	94,17	701,62	0,44	8,74	0,00	11,36	136,67	472,38	58,00
	Всего за 6 дней:	3376	139,08	139,79	570,11	4139,44	1,68	79,68	320,18	39,40	909,96	2181,72	467,09	
	В среднем на 1 учащегося:	563	23,18	23,30	95,02	689,91	0,28	13,28	53,36	6,57	151,66	363,62	77,85	

Духовно-деловое меню для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов (12 лет и старше) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

№ 56090000

ПОНЕДЕЛЬНИК

с. 186, п. 9/2012

TRN582071.09.2023r

Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом

No. 376/2017r.

Химсостав и калорийность

российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012. Мелн +

ВТОРНИК

N4477017c

KEY WORDS: aging; cognition; memory; personality

ТНХ №235от 25.12.2019г.

Notes on contributors

тази о сир 134, 2012 желик +

ТТК №294 от 25.12.2018г

Ms303/2017-

1

JUL10/2016

JUNE 3/11/2013

Хим состав и калорийность

российских продуктов питания

Анализ влияния и категоризация...

134, 2012. Делни

стр 134 табл 6 Деся + 201

стр 134 табл 6 Лем + 201

тп № 758 от 23.11.23г	Тфтели	Мясные с геркулесом	100	12,84	12,23	28,50	177,32	0,04	0,27	29,62	0,42	20,72	80,20	15,52	0,64
№20/2017г	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным														
№388/2017г	Напиток из плодов шиповника		180/3	9,64	7,60	33,35	241,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дем +	Хлеб пшеничный		200	0,60	0,10	20,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дем +	Хлеб ржаной		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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дем +	Итого:		553	87,18	23,62	22,33	100,19	0,21	1,37	41,62	3,18	61,96	221,02	63,97	4,08
ПЯТНИЦА															
Горячий завтрак (старшие)															
тп №44 от 3.03.21г	Гуляш из куриной грудки(50/50)		100	8,64	9,83	13,40	209,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14
№312/2017г	Пюре картофельное		180	3,68	5,76	44,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,25	45,09	104,81	33,30	0,00
тп №53 от 3.03.21г	Свежта отварная (заморож) (бел.группа)		30	0,42	1,8	2,48	27,84	0	1,99	0	0	10,64	12,19	6,21	0,39
№ 382/2017г	Какое с молоком		200	4,08	3,54	2,61	58,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,77	124,56	21,34	0,43
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дем +	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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дем +	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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дем +	Итого:		550	87,18	18,66	19,32	80,38	0,36	29,34	52,80	3,95	234,47	407,31	91,32	2,96
СУБВОТА															
Горячий завтрак (старшие)															
тп № 394 от 1.09.23г	Котлета рубленая из куриной грудки		100	10,77	12,92	16,65	233,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№ 199/2017г	Пюре гороховое с маслом сливочным		180/3	7,81	9,26	41,95	266,40	0,59	0,00	0,00	0,57	112,21	253,89	74,03	0,00
№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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дем +	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 калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дем +	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дем +	Итого:		553	87,18	23,57	22,92	97,20	0,75	1,07	51,40	4,26	193,84	430,73	119,23	3,54
Всего за 6 дней:															
В среднем на 1 участюся:			3397	134,30	132,96	559,22	3990,31	2,26	132,37	276,03	41,52	790,09	2032,54	619,92	29,25
			566	22,38	22,16	93,20	665,05	0,38	22,06	46,01	6,92	131,68	338,76	103,32	4,88