


Согласовано  
Руководитель образовательного учреждения

\_\_\_\_\_

Разработано и утверждено  
Директор ООО "АБК-Пэймент"  
  
Р.Р. Рамагуллин

## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся старших классов (12 лет и старше)  
общеобразовательных организаций Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан



ООО "АБС-Пэймент"

Дружественное меню для учащихся старших классов с 12 лет и старше школ Нижнекамского муниципального района на осенне-зимний период 2021-2022 года

1 - яя неделя

№ Сборник рецептов	Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
ТТК №294 акт проработки от 25.12.2018	Котлеты "Домашние" из говядины	100		11,72	9,29	6,66	186,63	0,07	2,40	3,60	1,72	11,68	142,52	30,73	2,24
202/2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		6,84	6,39	38,32	220,20	0,07	0,00	20,00	0,99	14,34	46,14	10,26	1,02
ТК № 310 от 25.12.2011	Напиток из апельсина (75С)	200		0,45	0,10	23,99	101,20	0,02	12,00	0,00	0,10	23,02	11,50	7,63	0,24
<i>Анализ состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012</i>															
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,73	70,36	0,03	0,00	0,00	0,33	5,99	19,46	4,19	0,33
<i>Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012</i>															
	Хлеб ржаной	35		2,31	0,42	13,83	69,16	0,06	0,00	0,00	0,49	10,13	52,40	16,42	1,36
<i>Дети +</i>															
<b>ВТОРНИК</b>															
ТТК №294 акт проработки от 25.12.2018	Котлеты Здоровые	100		9,17	8,79	15,340	195,14	0,088	0,75	65,16	1,130	26,618	188,333	28,501	2,386
№ 303 Сбор.рец. На прог-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	Каша вязкая Гречневая	180/5		5,90	11,46	31,62	197,66	0,17	0,00	20,00	0,55	13,86	164,72	107,99	3,64
344/2017	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
<i>Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012</i>															
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,73	70,36	0,03	0,00	0,00	0,33	5,99	19,46	4,19	0,33
<i>Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012</i>															
	Хлеб ржаной	35		1,86	0,42	10,93	69,16	0,06	0,00	0,00	0,49	10,13	52,40	16,42	1,36
<i>Дети +</i>															
<b>СРЕДА</b>															
338/2017	Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№291 Сбор.рец. На прог-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дети 2017	Плов с куриными грудками	50/200		15,04	16,23	43,17	404,82	0,10	4,52	10,00	6,61	33,76	191,02	64,69	11,08
№376/2017	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
<i>Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012</i>															
	Хлеб ржаной	40		2,13	0,48	15,81	79,04	0,07	0,00	0,00	0,56	11,58	59,88	18,76	1,56
<i>Дети +</i>															
<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>55,90</b>	<b>17,64</b>	<b>17,53</b>	<b>78,79</b>	<b>570,86</b>	<b>0,20</b>	<b>14,55</b>	<b>10,00</b>	<b>7,37</b>	<b>72,29</b>	<b>264,70</b>	<b>93,85</b>	<b>15,10</b>

**ЧЕТВЕРГ**

№128 Сбор рец. На прок-но для общ. Во всек образ.учреж-Делн 2017	№ 382/2017	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6 стр 134, 2012 Делн +	Хлеб ржаной	40	2,13	0,48	15,81	79,04	0,07	0,00	0,00	0,56	11,58	59,88	18,76	1,56
№290 Сбор рец. На прок-но для общ. Во всек образ.учреж-Делн -2017	202/2017	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Делн +	Хлеб ржаной	40	2,13	0,48	15,81	79,04	0,07	0,00	0,00	0,56	11,58	59,88	18,76	1,56
№377 Сбор рец. На прок-но для общ. Во всек образ.учреж-Делн 2015	Хлеб ржаной	40	2,13	0,48	15,81	79,04	0,07	0,00	0,00	0,00	0,56	11,58	59,88	18,76	1,56	
Итого:	558	55,90	21,39	21,86	92,83	662,65	0,41	26,01	52,37	2,75	240,50	460,22	98,30	5,68		
<b>ПЯТНИЦА</b>																
№290 Сбор рец. На прок-но для общ. Во всек образ.учреж-Делн -2017	202/2017	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Делн +	Пшеница тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50	10,55	11,66	5,9	155,00	0,04	0,68	30,10	0,50	30,32	79,00	16,19	0,70
№377 Сбор рец. На прок-но для общ. Во всек образ.учреж-Делн 2015	Спагетти отварные с зеленым горошком к/с	180/30	5,00	5,82	40,8	244,32	0,11	3,03	0,00	1,00	19,20	63,43	16,62	1,22		
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Делн +	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,21	42	0	2,83	0	0,01	14,05	4,4	2,4	0,345		
Итого:	550	55,90	17,81	17,98	72,80	520,36	0,22	6,54	30,10	2,07	75,15	206,71	53,97	3,82		
<b>СУБВОТА</b>																
№268 Сбор рец. На прок-но для общ. Во всек образ.учреж-Делн 2017	338/2017	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Делн +	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2	
№303/2017	Котлеты из говядины	100	14,64	14,61	13,08	256,00	0,06	0,00	0,00	3,46	10,42	166,75	30,60	3,00		
Итого:	180/3	180,3	4,83	7,26	29,49	202,54	0,10	0,00	12,00	0,84	19,49	121,98	25,90	2,05		
№303/2017	Каша пшеничная вязкая на воде с маслом сливочным	200	0,20	0,08	21,42	88,60	0,01	40,00	0,00	0,14	7,80	6,60	6,20	0,32		
Итого:	623	55,90	22,20	22,83	9,98	673,18	0,26	50,00	12,00	5,20	65,29	366,21	90,46	9,12		
<b>Хлеб ржаной</b>																
Итого:	40	2,13	0,48	15,81	79,04	0,07	0,00	0,00	0,56	11,58	59,88	18,76	1,56			
<b>В среднем на 1 учащегося:</b>																
Итого:	3421	124,02	123,97	452,43	3721,53	1,70	113,15	213,23	23,60	589,15	1999,18	568,05	47,58			
Итого:	570	20,67	20,66	75,40	620,26	0,28	18,86	35,54	3,93	98,19	333,20	94,68	7,93			

## ООО "АБК-Граймент"

Дружбелътельное меню для учащихся старших классов с 11 лет и старше школы Нижнекамского муниципального района на осенне-зимний период 2021-2022 года

2 - яя неделя		Выход	Соч-ть	Белки	Жиры	Угле-ды	Калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>№ Сборник рецептур</b>		<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
29/2017		Курица запеченная	100	10,01	9,02	0,00	195,40	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 171 Сбор рец. На продукты для обф <sup>н</sup> Во веск обрэд.учреж.Дети 2017		Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3	3,700	9,820	56,090	248,880	0,036	0,000	12,000	0,190	24,290	96,154	33,468	0,690
№ 379 Сбор рец. На продукты для обф <sup>н</sup> Во веск обрэд.учреж.Дети 2017		Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	10,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дени +		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	19,73	70,36	0,03	0,00	0,00	0,33	5,99	19,46	4,19	0,33
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дени +		Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
<b>Итого:</b>		<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>21,79</b>	<b>22,24</b>	<b>102,61</b>	<b>694,44</b>	<b>0,24</b>	<b>2,66</b>	<b>85,60</b>	<b>1,92</b>	<b>211,16</b>	<b>494,02</b>	<b>95,10</b>	<b>3,79</b>
<b>ВТОРНИК</b>		<b>ВТОРНИК</b>													
№ 234 Сбор рец. На продукты для обф <sup>н</sup> Во веск обрэд.учреж.Дети 2017		Биточки рыбные	100	7,79	8,91	12,46	174,6	0,06	0,32	5,2	5,02	43,48	163,7	38,26	1,44
202/2017		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	4,68	8,02	21,04	207,00	0,07	0,00	12,00	0,97	13,86	45,54	10,26	1,07
№ 303 Сбор рец. На продукты для обф <sup>н</sup> Во веск обрэд.учреж.Дети 2017		Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дени +		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	19,73	70,36	0,03	0,00	0,00	0,33	5,99	19,46	4,19	0,33
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дени +		Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
<b>Итого:</b>		<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>17,46</b>	<b>17,67</b>	<b>79,08</b>	<b>571,16</b>	<b>0,23</b>	<b>0,35</b>	<b>17,20</b>	<b>6,88</b>	<b>85,88</b>	<b>291,50</b>	<b>72,91</b>	<b>4,66</b>
<b>СРЕДА</b>		<b>СРЕДА</b>													
ТТК № 798 М.п.от 30.11.2021		Биточки "Тюжарские" из птицы	100	9,63	9,68	14,16	177,30	0,09	4,40	52,11	1,06	40,08	126,67	34,12	1,43
№ 303 Сбор рец. На продукты для обф <sup>н</sup> Во веск обрэд.учреж.Дети 2017		Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	180/3	5,86	9,70	35,05	250,38	0,17	0,00	12,00	0,50	13,38	164,12	107,99	3,70
№ 699/2004		Напиток лимонный (75С)	200	0,144	0,016	21,44	101,48	0,0064	6,4	0	0,032	6,4	3,52	1,92	0,096
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дени +		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	19,73	70,36	0,03	0,00	0,00	0,33	5,99	19,46	4,19	0,33
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дени +		Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
<b>Итого:</b>		<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>21,40</b>	<b>21,91</b>	<b>100,53</b>	<b>678,72</b>	<b>0,37</b>	<b>10,80</b>	<b>64,11</b>	<b>2,48</b>	<b>77,45</b>	<b>373,77</b>	<b>167,02</b>	<b>7,12</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
ТТК		Блинн с маслом сливочным 45/5	50	3,32	6,08	17,34	137,19	0,07	0,46	27,19	1,12	48,69	60,78	14,67	0,53
№ 291/2017		Плов с куринными грудками	50/200	14,73	14,86	36,23	357,80	0,02	3,53	-5,02	0,31	29,47	182,78	49,34	8,85
№ 377 Сбор рец. На продукты для обф <sup>н</sup> Во веск обрэд.учреж.Дети 2017		Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,21	42	0	2,83	0	0,01	14,05	4,4	2,4	0,345
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дени +		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	19,73	70,36	0,03	0,00	0,00	0,33	5,99	19,46	4,19	0,33

Химическая и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дени + Хлеб дарницкий 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

**ПИТНИЦА**

279/2017,366/2016 **ЕЖИКИ мясные с РИСОМ в соусе томатном** 60/40 6,04 12,69 10,140 158,65 0,046 0,69 2,570 0,407 15,382 77,346 16,213 0,672  
 199/2017 **Гороховое пюре с маслом сливочным** 200/5 11,81 5,51 46,63 307,00 0,66 0,00 20,00 0,65 125,08 282,60 82,26 6,25  
 Акт 2021 **Фруктовый чай** 200 0,22 0,02 8,05 32,72 0,00 0,63 0,00 0,03 12,90 4,90 2,60 0,67  
 Химическая и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дени + **Хлеб пшеничный** 30 2,28 0,24 19,73 70,36 0,03 0,00 0,00 0,33 5,99 19,46 4,19 0,33

**Хлеб дарницкий**

Химическая и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дени + **Хлеб дарницкий** 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

**СУБВОТА**

ТК акт пререкры от 23.12.2019 **Гуляш из куриной грудки** 50/50 8,34 8,83 3,40 194,39 0,08 3,97 28,40 3,20 17,17 122,75 18,27 1,14

**Каша пшеничная рисовая**

№17/2017 **Каша пшеничная рисовая с маслом сливочным** 180/3 7,77 10,03 49,77 276,60 0,16 0,00 12,00 0,93 41,15 185,07 43,99 3,21

**Чай с сахаром**

№376/2017 **Чай с сахаром** 190/10 0,07 0,02 10,01 40 0 0,03 0 0 10,95 2,8 1,4 0,265

**Хлеб пшеничный**

Химическая и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дени + **Хлеб пшеничный** 30 2,28 0,24 19,73 70,36 0,03 0,00 0,00 0,33 5,99 19,46 4,19 0,33

**Хлеб дарницкий**

Химическая и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дени + **Хлеб дарницкий** 40 2,64 0,48 15,84 79,20 0,07 0,00 0,00 0,56 11,60 60,00 18,80 1,56

**Итого:**

**Итого:** 553 55,90 21,39 21,90 98,75 660,55 0,34 4,00 40,40 5,02 86,86 390,08 86,65 6,51