

Согласовано
Руководитель образовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Таймент"

Р.Р. Рахматуллин



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся старших классов (12 лет и старше)
общеобразовательных организаций г. Нижнекамск Республики Татарстан

1 - я неделя

№ Сборник рецептов	Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
14/2017	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00				40,00	0,11	2,40	3,00		0,02
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 25.12.2017	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012															
Дети +	Хлеб пшеничный/сельский	30/25	3,93	0,54	24,66	120,00	0,08	0,00	0,00	0,68	13,25	57,00	15,95		1,31
ВТОРНИК															
Обуч. Во всех образовательных учреждениях															
2017	Сыр	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
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
Дети +	Каша вязкая гречневая	180/3	5,86	10,01	31,62	184,46	0,17	0,00	12,00	0,54	13,38	164,12	107,99		3,64
344/2017	Печенье весовое	30	1,62	2,09	12,30	125,00	0,02	0,00	3,00	1,00	9,00	27,00	6,00		0,60
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012															
Дети +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,86	59,28	0,05	0,00	0,00	0,42	8,68	44,91	14,07		1,17
СРЕДА															
Итого: 553 73,50 21,42 24,07 99,00 712,82 0,35 1,72 101,16 3,21 171,86 488,77 167,20 8,81															
ТТК №300	Султ - латша домашняя с картофелем	250	4,63	7,28	16,19	134,00	0,09	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80		1,00
№291 Сбор. рец. На протяжении для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017															
343/6/2017	Плов с куринными 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
Дети +	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															
Дети +	Хлеб сельский/белый	30/20	3,50	0,52	21,70	106,28	0,07	0,00	0,00	0,64	12,68	57,91	16,87		1,39
Итого: 750 73,50 23,23 24,05 91,06 685,10 0,27 10,62 10,00 8,70 86,89 309,46 106,76 13,73															

ЧЕТВЕРГ

Хим. состав и калорийность
российских продуктов
питания табл 9 стр 184, 2012
Дени +

Плюды и ягоды свежие (зпельсны)

100 0,90 0,20 8,10 43,00 0,04 60,00 0,20 34,00 23,00 13,00 0,30

Коплеты "Аппетитные" мясо-куриные

100 9,67 12,74 19,68 204,77 0,07 1,99 15,97 1,56 18,67 145,23 18,78 1,98

№ 28 Сбор. рец. На прод-но
для обуч. Во всех
образ.учреж-Дени 2017

180/3 2,66 4,77 22,58 178,15 0,18 22,43 12,00 0,25 51,05 107,85 34,52 1,28

№ 382/2017
Какао с молоком

200 4,08 3,54 17,58 118,60 0,06 1,59 24,40 0,00 152,22 124,56 21,34 0,48

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

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

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

Хлеб ржаной

30 1,98 0,36 11,86 59,28 0,05 0,00 0,00 0,42 8,68 44,91 14,07 1,17

Итого:

643 73,50 21,56 21,85 94,52 674,16 0,43 86,01 52,37 2,76 270,61 465,01 105,91 5,54

ПЯТНИЦА

119/2017 Суп гороховый с грибами
250/10 6,73 8,98 24,14 185,07 0,25 5,83 0,00 2,63 46,30 101,80 40,77 2,37

№ 290 Сбор. рец. На прод-но
для обуч. Во всех
образ.учреж-Дени -2017

50/50 10,55 11,66 5,91 155,00 0,04 0,68 30,10 0,50 30,32 79,00 16,19 0,70

202/2017 Статетти отварные

180 4,06 0,76 39,00 187,20 0,07 0,00 0,00 0,94 13,14 44,64 10,26 1,01

№ 377 Сбор. рец. На прод-но для
обуч. Во всех образ.учреж-Дени
2015

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 144, 2012
Дени +

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

Итого:

780 73,50 23,60 21,90 95,07 648,31 0,43 9,34 30,10 4,63 115,38 289,72 88,39 5,97

СУББОТА

338/2017 Фрукты (яблоки)
100 0,4 0,4 9,8 47 0,03 10 0,2 16 11 9 2,2

№ 268 Сбор. рец. На прод-но
для обуч. Во всех
образ.учреж-Дени 2017

Коплеты 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

№303/2017 Каша пшеничная вязкая на воде с маслом сливочным

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

Акт 2012 Напиток из замороженных ягод (красная смородина)

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

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

Хлеб пшеничный

20 1,52 0,16 9,82 46,91 0,02 0,00 0,00 0,22 3,99 12,97 2,79 0,22

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

Хлеб ржаной

20 1,32 0,24 7,90 39,52 0,03 0,00 0,00 0,28 5,79 29,94 9,38 0,78

Итого:

623 73,50 22,90 22,75 91,51 680,57 0,25 50,00 12,00 5,14 63,49 349,24 83,87 8,57

Всего за 6 дней:

3899 135,74 138,18 564,93 4094,99 1,96 172,09 269,23 28,05 772,93 2162,36 616,70 47,44

В среднем на 1 учащегося:

650 22,62 23,03 94,15 682,50 0,33 28,68 44,87 4,67 128,82 360,39 102,78 7,91

ООО "АВК-Преймент"

Дружественное меню для учащихся старших классов с 11 лет и старше школ г. Нижнекамска на осенне-зимний период 2021-2022 года

2 - я неделя		Выход	Стол-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
№ Сборник рецептур	Наименование продуктов														
388/2017	ПОНЕДЕЛЬНИК Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2	
293/2017	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 продно для об/ч. Во всех обр/ц. Учреж./Дети 2015	Рис отварной расщипчатый 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 продно для об/ч. Во всех обр/ц. 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	20		1,52	0,16	13,15	46,91	0,02	0,00	0,00	0,22	3,99	12,97	2,79	0,22
Хим. состав 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
Итого:		623		73,50	20,11	22,32	678,39	0,23	12,66	85,60	1,73	219,36	468,53	93,30	5,10
10/2017	ВТОРНИК Суп с крутой (пшено) с картофелем	250		4,07	8,07	12,11	82,77	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88
№ 234 Сбор рец. На продно для об/ч. Во всех обр/ц. Учреж./Дети 2017	Виточки рыбные	100		7,79	8,91	12,46	174,67	0,06	0,32	5,2	5,02	43,48	163,7	38,26	1,44
202/2017	Макаронные изделия отварные	180		4,06	1,84	21,00	187,20	0,07	0,00	0,00	0,94	13,14	44,64	10,26	1,01
№ 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дени +	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	13,15	46,91	0,02	0,00	0,00	0,22	3,99	12,97	2,79	0,22
Хим. состав 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
Итого:		770		73,50	18,83	19,24	76,66	0,27	8,60	5,20	7,68	104,06	310,09	84,89	4,59
№ 15 2017	СРЕДА Сыр порционно	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
ТТК №798 от 30.11.2021	Виточки "Тюкарские" 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 продно для об/ч. Во всех обр/ц. Учреж./Дети 2017	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	180/5		5,88	11,15	35,09	263,58	0,17	0,00	20,00	0,52	13,86	164,72	107,99	3,74
№ 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	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:		550		73,50	22,21	24,04	696,55	0,35	10,87	93,11	2,33	173,58	411,87	165,47	6,64
№ 82/2017	ЧЕТВЕРГ Блинны с маслом сливочным 45/5 Борщ из свежей капусты, с картофелем со сметаной	50 250/10		3,32 4,06	6,08 4,72	17,34 10,29	137,19 117,95	0,07 0,05	0,46 10,72	27,19 10,00	1,12 2,43	48,69 58,53	60,78 60,70	14,67 27,03	0,53 1,25
№ 291/2017	Плов с куринными грудками	50/180		12,98	13,65	32,60	330,34	0,02	3,18	3,52	0,29	28,45	171,58	45,40	8,96
№ 377 Сбор рец. На продно для об/ч. Во всех обр/ц. Учреж./Дети 2015	Чай с сахаром и лимоном	183/10/5		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 Делн +		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	13,15	46,91	0,02	0,00	0,00	0,22	3,99	12,97	2,79	0,22
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Делн +		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
		Итого:	780	73,50	23,32	24,10	91,52	0,19	17,18	33,66	4,35	159,50	340,44	101,69	12,08

ПЯТНИЦА

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Делн +		Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2	
		Султ картофельный с желтками	250	3,56	6,33	22,79	144,25	0,11	5,75	21,05	33,40	72,23	25,35	1,18	
		Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	6,04	12,69	10,140	158,65	0,046	0,69	25,70	15,382	77,346	16,213	0,672	
		Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5	10,63	5,32	41,97	279,60	0,59	0,00	20,00	112,69	254,49	74,03	5,63	
		Фруктовый чай	200	0,22	0,02	8,05	32,72	0,00	0,63	0,00	12,90	4,90	2,60	0,67	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Делн +		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
		Итого:	855	73,50	22,18	24,08	701,82	0,81	17,07	66,75	3,13	196,17	449,96	136,60	11,12

СУБВОТА

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Делн +		Сыр (горцирами)	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
		Туши 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 полбяная рассыпчатая с маслом сливочным	200/3	8,63	10,90	55,30	305,13	0,17	0,00	12,00	1,03	45,64	205,53	48,88	3,57
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Делн +		Сок фруктовый (разливной)	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Делн +		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	13,15	46,91	0,02	0,00	0,00	0,22	3,99	12,97	2,79	0,22
		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
		Итого:	553	73,50	23,44	22,79	705,16	0,33	8,04	61,40	4,97	186,60	445,25	92,84	8,58