

ООО "АБК-Пэймент"

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

1 - я неделя

№Сборник рецептур

Наименование продуктов
ПОНЕДЕЛЬНИК

Горячий завтрак (старшие)

Табл №157 от 23.11.2012г

Коплеты Домашние с гречкой

Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным

№001/2017г.

Свежая отварная (заморожен) (зам.термом)

Табл №513 от 3.03.2012г

Чай с сахаром

№376/2017г.

Хлеб пшеничный

Хлеб состоит и калорийность, расписывает продукты питания табл 6 стр 134 , 2012 Девн +

Хлеб состоит и калорийность, расписывает продукты питания табл 6 стр 134 , 2012 Девн +

Хлеб ржаной

Всего:

ВТОРНИК
Горячий завтрак (старшие)

Табл №130 от 25.12.2016г

Выпечка куриные Солнышко

№309/2017г.

Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным

Кофейный напиток с молоком

№379/2017г.

Хлеб пшеничный

Хлеб состоит и калорийность, расписывает продукты питания табл 6 стр 134 , 2012 Девн +

Хлеб ржаной

Хлеб состоит и калорийность, расписывает продукты питания табл 6 стр 134 , 2012 Девн +

Всего:

СРЕДА
Горячий завтрак (старшие)

д/фреш. Сир. 186, таб 9/2012г.

Фрукты (яблоки)

№291/2017г.

Плов из куриной грудки(50/200)

Чай с сахаром и лимонном

№8377/2015

Хлеб пшеничный

Хлеб состоит и калорийность, расписывает продукты питания табл 6 стр 134 , 2012 Девн +

Итого:

ЧЕТВЕРГ
Горячий завтрак (старшие)

Выход Утомность,ру Белки Жиры Угл-ды Ккал В1 С А Е Са P Mg Fe

100	8,90	12,37	37,67	275,55	0,06	1,98	15,90	1,56	18,66	145,20	18,70	1,98
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
30	0,42	1,8	2,48	27,84	0	1,99	0	0	10,64	12,19	6,21	0,39
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	1,52	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
553	21,87	22,19	99,26	663,93	0,18	4,00	27,90	3,25	56,54	248,69	63,85	4,95
100	6,67	12,81	14,30	203,80	0,02	15,84	34,72	0,10	60,36	173,80	36,77	2,07
180/3	7,70	7,27	36,59	247,00	0,10	0,00	12,00	0,83	19,49	122,04	25,92	2,04
200	3,17	2,68	9,98	60,10	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
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	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
553	22,46	23,48	91,47	660,60	0,22	17,14	66,72	1,82	223,23	465,34	99,69	6,13
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	19,57	22,45	60,06	521,12	0,18	6,85	17,10	0,50	28,10	181,00	55,90	1,80
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
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
580	22,38	23,11	92,82	672,64	0,24	19,68	17,10	1,04	64,15	215,90	71,50	4,67

№6/72017г

ТК №62 от 5.02.2г

Табл. 38/от 12.12.2г

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

Салат из капусты квашеной	100	1,70	4,80	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,92	10,91	2,05
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	2,05
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	0,48
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
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:	590	23,60	24,02	100,47	708,35	0,34	20,92	53,76	18,79	137,61	322,05	102,62	4,20

ПИТВИЦА

сб.лет. Стр. №6, таб. 9/2012г

№2272017г

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

Горючий завтрак (старшие)	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 (яблоко)	200	19,63	22,18	51,50	502,80	0,11	1,16	154,70	1,23	253,53	361,75	42,79	1,50
Запеканка из творога с повидлом (170/30)	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
Чай с сахаром	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
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
Хлеб ржаной	550	23,60	23,12	91,02	688,20	0,21	11,19	154,70	2,07	293,21	433,55	70,09	5,34
Итого:	550	23,60	23,12	91,02	688,20	0,21	11,19	154,70	2,07	293,21	433,55	70,09	5,34

СУВБОТА

Мяг. 2017г

ТК № 73 от 26.10.2г

№ 3492017г

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

Горючий завтрак (старшие)	250	9,68	7,33	29,45	243,25	1,13	8,25	0,00	1,42	29,07	67,57	27,27	1,12
Суп картофельный с вермишелью	100	9,50	15,30	26,5	282	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
Соуска в тесте	200	0,70	0,10	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
Напиток из сухофруктов	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	580	22,16	22,97	92,74	688,65	1,50	15,12	0,00	6,44	120,58	472,63	63,93	3,45
Итого:	3406	136,07	138,89	567,78	4082,37	2,69	88,05	320,18	33,41	895,32	2158,16	471,68	28,74
В среднем на 1 учащегося:	568	22,68	23,15	94,63	680,40	0,45	14,68	53,36	5,57	149,22	359,69	78,61	4,79

ООО "АБК-Пэймент"

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

2 - яя неделя		Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (старшие)															
№342017г	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	2,20
№342017г	Виточки рыбные с молочным соусом	90/20		10,68	13,98	30,95	290,2	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,13	1,30
№302017г	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	1,33
№312017г	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
Холодильник и авторизованные продукты 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	0,78
	Итого:	613		22,15	22,28	90,99	670,42	0,19	11,31	16,68	6,19	80,37	237,96	80,36	6,14
ВТОРНИК															
Горячий завтрак (старшие)															
№17017г	Салат из капусты кашеной	100		1,70	4,80	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
№17017г	Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200)	250		20,26	19,08	73,20	541,92	0,41	65,16	36,37	3,77	72,38	288,66	101,95	4,20
№17017г	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
Холодильник и авторизованные продукты 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	0,22
	Итого:	570		23,55	24,06	99,50	706,62	0,45	85,00	36,37	19,39	139,51	338,41	122,16	5,34
СРЕДА															
Горячий завтрак (старшие)															
№09/2017г	Копченый Эгоровые из куриных грудок	100		12,44	12,17	27,57	295,14	0,08	0,75	65,16	1,13	26,62	188,30	28,50	2,30
№09/2017г	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3		5,52	8,19	24,67	194,40	0,14	0,00	12,00	0,44	10,85	131,54	86,44	2,91
№16/5 стр 131,1, 20г	Икра из кады (куриный филе)	30		0,81	2,15	4,36	40,14	0,00	1,40	0,00	4,44	27,27	16,74	5,43	0,22
№17/2015	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	0,34
Холодильник и авторизованные продукты 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	0,33
Холодильник и авторизованные продукты 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	1,17
	Итого:	573		23,16	23,13	91,44	693,60	0,30	4,98	77,16	6,77	93,58	405,48	141,07	7,27
ЧЕТВЕРГ															
Горячий завтрак (старшие)															
спр 134 табл 6 Девн + 2012	Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14	0,03	0,00	0,00	0,93	6,20	21,00	2,85	0,35
ТМ № 758 стр 23,11,12г	Терфегли 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

№112017г
№312017г

Хим состав и калорийность
продукта питания
табл 6 стр 134, 2012 Ден +

Хим состав и калорийность
продукта питания
табл 6 стр 134, 2012 Ден +

ПИТНИЕ

Горячий завтрак (старшие)

гип №44 от 3.03.21г.	Груши из куринной грудки(50/50)	100	8,64	12,83	13,40	209,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14
№312017г	Каша пшеница вязкая,	180	6,01	3,71	62,72	265	0,13	0	0,00	0,19	13,10	102,56	35,88	1,17
гип №52 от 3.03.21г	Свежая отпарная (овсяный) (овсянчик)	30	0,42	1,8	2,48	27,84	0	1,99	0	0	10,64	12,19	6,21	0,39
№ 312/2017г	Какао 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 продукта питания табл 6 стр 134, 2012 Ден +	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 продукта питания табл 6 стр 134, 2012 Ден +	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:	550	82,20	21,99	22,28	98,97	0,32	7,55	52,80	3,89	202,48	405,06	93,90	4,13

СУБВОТА

Горячий завтрак (старшие)

гип № 314 от 1.09.21г	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
№ 119/2017г	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	233,89	74,03	0,00
№316/2017г	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 продукта питания табл 6 стр 134, 2012 Ден +	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 продукта питания табл 6 стр 134, 2012 Ден +	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
	Итого:	553	82,20	23,57	22,92	681,21	0,75	1,07	51,40	4,26	193,84	430,73	119,23	3,54

Всего за 6 дней:

В среднем на 1 учащегося:

3412	136,54	137,34	578,51	4053,24	2,32	133,07	276,03	42,74	810,28	2097,97	628,65	29,17
569	22,76	22,89	96,42	675,54	0,39	22,18	46,01	7,12	135,05	349,66	104,78	4,86