

«СОГЛАСОВАНО»

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДЕНО»

Начальник управления образования

Региональный директор

Исполнительного комитета НМР РТ

ООО «АБК-Пэймент»

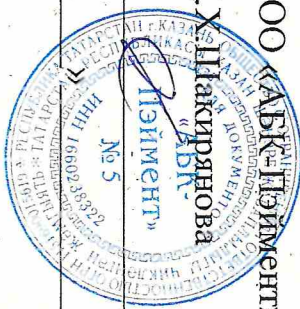
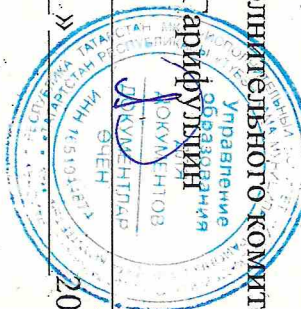
А.Х.Гарифуллин

Д.Х.Шакирянова

2024 г

2024 г

2024 г



ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое 2-х разовое меню для учащихся старших классов (12 лет и старше)
общеобразовательных организаций г. Нижнекамска.

№ Сборник рецептур	1 - на неделю	Наименование продуктов	Выход	Стоимость, руб.	Белки	Жиры	Угле-ды	Калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
спр 134 табл 6 Деяч + 2012		Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70	
№1750/17		Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	230/5	9,18	11,63	19,30	179,26	0,09	0,81	38,01	0,13	113,11	132,87	24,96	0,54	
№1762/17		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,80	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25	
спр 134 табл 6 Деяч + 2012		Батон нарезной	75	5,60	2,16	35,36	195,52	0,08	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	9,70	0,90	
		Итого:	550	17,81	17,57	73,50	531,06	0,23	0,84	38,01	3,25	151,18	226,18	41,76	2,39	
		Обед (старшие)														
спр 134 табл 6 Деяч + 2012		Пи из с/я капуста с картофелем, со сметаной	250/5	8,37	12,81	8,08	191,43	0,06	15,72	6,21	2,36	54,48	52,55	22,57	0,83	
№1757 от 23.11.2017		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	1,98	
№1762/17		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	
спр 134 табл 6 Деяч + 2012		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	0,70	
		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	
		Итого:	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	
		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:	808	32,53	33,60	131,73	951,52	0,27	18,43	34,11	6,10	129,77	346,19	107,07	6,73	
		Всего:	1358	50,34	51,17	205,23	1482,58	0,50	19,27	72,12	9,35	280,95	572,37	148,83	9,12	
		ВТОРНИК														
спр 134 табл 6 Деяч + 2012		Завтрак (старшие)	50	7,05	9,30	16,80	209,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45	
№1760/17		Булочка сдобная	250	7,40	8,98	44,27	258,07	0,06	0,96	14,80	0,13	128,27	154,44	36,46	0,58	
спр 134 табл 6 Деяч + 2012		Каша гречневая молочная вязкая	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	
№1759/2017		Кофейный напиток с молоком	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
спр 134 табл 6 Деяч + 2012		Батон нарезной	550	21,37	22,41	96,75	658,17	0,20	2,37	86,30	1,43	420,75	387,94	69,41	1,76	
		Итого:	250	7,94	7,82	13,56	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93	
№1762/17		Рисольник Ленинградский	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	
спр 134 табл 6 Деяч + 2012		Баточки куриные Солнышко	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	
№1762/17		Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	200	0,20	0,10	19,82	68,12	0,01	0,73	0,00	0,00	14,00	8,94	5,58	0,14	
спр 134 табл 6 Деяч + 2012		Напиток из яблок и изюма	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	
№1755 от 3.06.2017		Хлеб пшеничный	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	
спр 134 табл 6 Деяч + 2012		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:	803	27,43	28,72	114,87	775,87	0,28	24,95	46,72	4,17	140,60	441,01	115,45	7,07	
		Всего:	1353	42,27	51,13	211,62	1454,04	0,48	27,32	133,02	5,60	561,35	828,95	184,86	8,83	
		СРЕДА														
спр 134 табл 6 Деяч + 2012		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	
№1762/17		Фрукты (яблоки)	200	13,60	16,67	30,55	305,50	0,14	0,86	30,15	0,11	101,80	136,00	35,29	0,64	
спр 134 табл 6 Деяч + 2012		Каша пшеничная молочная вязкая	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	

ООО "АБК-Паймент"
Дружественное меню 2-х разовое питание для учащихся старших классов (с 12 лет и старше) школ г. Нягненкимака

2 - яя неделя		Выход	Средняя	Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак (старшие)															
стр 134 таб 6 Девч * 2012	Печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70
МЯГО/2017г	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	240/3		10,40	11,90	23,60	211,96	0,17	17,9+8	14,80	0,67	144,37	218,30	44,33	2,32
МЯ 17/2017г	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
стр 134 таб 6 Девч * 2012	Батон нарезной	70		5,22	2,01	33,00	182,48	0,07	0,00	0,00	1,18	13,23	45,27	9,05	0,84
	Итого:	553		18,69	17,73	76,41	555,40	0,31	1,02	14,80	3,70	183,49	309,70	61,57	4,39
Обед (старшие)															
МЯГО/2017г	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5		1,95	13,29	11,10	144,68	0,05	10,64	6,21	2,41	54,95	58,12	26,55	1,23
МЯГО/2017г	Биточка 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
МЯГО/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	1,33
МЯГО/2017г	Сок фруктовый (нектар плодовой)	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
МЯГО/2017г	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
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:	808		27,53	28,98	122,24	851,52	0,27	14,93	22,89	9,07	129,42	329,45	112,32	8,16
	Всего:	1361		46,22	46,71	198,65	1406,92	0,58	15,95	37,69	12,77	312,91	639,15	173,89	12,55
ВТОРНИК															
Завтрак (старшие)															
МЯГО/2017г	Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
МЯГО/2017г	Каша геркулесовая молочная вязкая	250		10,74	14,10	28,22	270,00	0,02	1,16	45,25	180,49	283,87	86,04	2,09	0,81
МЯГО/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
МЯГО/2017г	Батон нарезной	60		4,50	1,74	30,84	157,20	0,06	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Итого:	550		17,67	19,32	80,05	565,20	0,11	1,19	85,25	181,95	314,56	150,34	15,49	2,13
Обед (старшие)															
МЯГО/2017г	Расоульник Ленинградский со сметаной	250/5		7,38	9,48	30,55	216,80	0,10	8,35	6,21	2,36	34,48	60,24	24,60	0,93
МЯГО/2017г	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
МЯГО/2017г	Капуста квашеная (слегка شور)	40		0,68	2,00	3,36	34,20	0,01	7,92	0,00	6,16	20,88	20,28	6,40	0,24
МЯГО/2017г	Напиток из яблок и клюквы	200		0,20	0,10	19,82	68,12	0,01	0,73	0,00	0,00	14,00	8,94	5,58	0,14
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
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:	805		32,78	31,26	140,57	990,94	0,61	82,16	42,58	13,04	156,53	442,62	156,83	7,01
	Всего:	1355		50,45	50,58	220,62	1556,14	0,71	83,35	127,83	194,99	471,09	592,96	172,32	9,14
СРЕДА															
Завтрак (старшие)															
МЯГО/2017г	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

Мин состав и калорийность
продуктов указаны в
таб 6 стр 134, 2012 Девч *

Хлеб ржаной
расоульник ленинградский
таб 6 стр 134, 2012 Девч *

Мин состав и калорийность
продуктов указаны в
таб 6 стр 134, 2012 Девч *

Хлеб ржаной
расоульник ленинградский
таб 6 стр 134, 2012 Девч *

Мин состав и калорийность
продуктов указаны в
таб 6 стр 134, 2012 Девч *

МН92017г	Кашиш пшеничная молочная вязкая	200	13,60	16,67	30,55	305,50	0,14	0,86	30,15	0,11	101,80	136,00	35,39	0,64
МН77/2017г	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
спр 134 мн66 Девн -2012г	Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	32,00	6,00	0,60
Итого:		550	17,89	18,83	79,39	518,52	0,23	13,69	30,15	0,32	141,85	183,40	52,79	3,78
МН192017г	Обед (старшие)	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52	0,31	0,00	0,00	3,60	41,62	143,70	31,20	2,72
Суп гороховый с гречками														
Котлеты Здровые 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
МН9/2017г	Кашиш 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
МН6/2017г	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	0,70
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
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:		800	31,97	31,01	138,92	992,86	0,63	1,48	77,16	6,02	126,36	551,48	181,90	10,13
Итого:		1350	49,86	49,84	218,31	1511,38	0,86	15,17	107,31	6,34	268,21	734,88	234,69	13,91
МН72017г	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
Батон нарезной		65	4,87	1,88	33,41	170,30	0,08	0,00	0,00	1,11	12,35	42,25	8,45	0,78
Итого:		550	17,97	18,80	74,37	543,60	0,19	1,23	18,50	1,48	193,32	233,31	49,36	3,10
МН62017г	Обед (старшие)	250	5,53	7,59	33,53	164,50	0,06	15,41	6,09	2,31	53,41	51,52	22,13	0,81
Пюре картофельное		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
Напиток из плодов шиповника		180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,25	45,09	104,81	33,30	0,00
Итого:		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
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
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:		800	27,57	26,40	112,44	776,32	0,33	38,57	35,71	3,87	152,52	332,35	97,31	3,71
Итого:		1350	45,54	45,20	186,81	1319,92	0,52	39,80	54,21	5,35	345,84	565,66	146,67	6,81
МН72017г	Питание	200/3	9,72	12,97	29,87	279,69	0,07	0,67	54,35	0,38	114,06	168,24	25,09	0,60
Кашиш ячневая молочная с маслом сливочным		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
Батон нарезной		50	3,76	1,74	30,84	132,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,60	32,00	6,00	0,60
Итого:		553	17,96	18,65	73,12	517,29	0,21	12,26	78,75	0,58	291,83	335,80	61,43	3,83
МН02017г	Обед (старшие)	250	9,68	10,33	29,45	203,25	1,13	8,25	0,00	1,42	29,07	67,57	27,27	1,12
Суп картофельный с вермишелью														

Хлеб состоит из ингредиентов: ржаной, пшеничный, тмин в спр 134, 2012 Девн +

Хлеб состоит из ингредиентов: ржаной, пшеничный, тмин в спр 134, 2012 Девн +

Хлеб состоит из ингредиентов: ржаной, пшеничный, тмин в спр 134, 2012 Девн +

Хлеб состоит из ингредиентов: ржаной, пшеничный, тмин в спр 134, 2012 Девн +

Хлеб состоит из ингредиентов: ржаной, пшеничный, тмин в спр 134, 2012 Девн +

Хлеб состоит из ингредиентов: ржаной, пшеничный, тмин в спр 134, 2012 Девн +

Хлеб состоит из ингредиентов: ржаной, пшеничный, тмин в спр 134, 2012 Девн +

Хлеб состоит из ингредиентов: ржаной, пшеничный, тмин в спр 134, 2012 Девн +

Хлеб состоит из ингредиентов: ржаной, пшеничный, тмин в спр 134, 2012 Девн +

Хлеб состоит из ингредиентов: ржаной, пшеничный, тмин в спр 134, 2012 Девн +

Хлеб состоит из ингредиентов: ржаной, пшеничный, тмин в спр 134, 2012 Девн +

Хлеб состоит из ингредиентов: ржаной, пшеничный, тмин в спр 134, 2012 Девн +

Хлеб состоит из ингредиентов: ржаной, пшеничный, тмин в спр 134, 2012 Девн +

