

Согласовано

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Республике Татарстан (Татарстан) в
Нижнекамском районе и г.Нижнекамск

Р.М.Изиятуллин

« 17 » 2020 г.

Согласовано

Руководитель общеобразовательного учреждения г.Нижнекамск



Даймуллина З.М.
(Фамилия Ельза Отчество)

2020 г.

Разработано

Региональный директор ООО «АБК-Пэймент»

Г.Т. Гималдиева

Г.Т. Гималдиева

« » 2020 г.

ООО «АБК-ПЭЙМЕНТ»

Примерное цикличное двухнедельное меню на 146 рублей

для бюджетных общеобразовательных школ-интернатов г. Нижнекамска
на осенне-зимний период 2020/2021 учебного года

I - я неделя

Понедельник

№ Сборника рецептов	Наименование блюда	Выход	Стоим.	Белки	Жиры	Углев.	Калор.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№15/2017	Завтрак Сыр (порционный)	15		3,95	3,99		53,00	0,01	0,11		0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
№17/3/2017	Каша молочная с маслом сливочным на полни	150/5		6,28	7,55	25,59	195,00	0,15	0,25	37,70	0,68	156,02	193,50	55,70	1,31
№376/2017	Чай черный с сахаром	200/15		0,20		13,70	53,00					0,40			0,40
№382/2017	Батон парезной	30		2,25	0,87	15,42	79,2	0,03			0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
	Итого:			12,68	12,41	54,71	520,20	0,19	0,36	37,70	1,25	312,12	303,00	67,85	2,18

21%

Обед

№87/2017	Шн из сладости с картофелем, со сметаной	250/10		2,18	5,62	7,40	87,00	0,01	10,04	26,75	0,18	35,80	31,22	12,78	0,45
ТТК от 9.06.18	Котлеты "Антейтинас"	100		17,38	4,37	27,50	218,70	0,06	0,64	32,00	1,44	46,40	86,40	24,00	1,44
202/2017	Макаронные изделия (спагетти) отварные с маслом сливочным на полни	150/5		5,75	4,60	34,95	224,00	0,10		17,70	0,80	9,30	40,60	7,30	0,80
348/2017	Компот из кураги	200		1,20		31,60	126,00	0,02	0,80		1,10	32,60	29,20	21,00	1,20
ТТК акт 15	Хлеб белый/ларинский	40/40		2,85	0,85	16,90	90,28	0,04			0,35	7,61	29,86	7,96	0,45
	Итого:			29,36	15,44	118,35	745,98	0,23	11,48	76,45	3,87	131,71	217,28	73,04	4,34

30%

Полдник

ТТК	Печенье вислое	50		3,74	4,90	37,20	208,00	0,04		5,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
№376/2017	Чай черный с сахаром	200/15		0,20		13,70	53,00					0,40			0,40
	Итого:			3,94	4,90	50,90	261,00	0,04	0,00	5,00	1,75	14,90	45,00	10,00	1,45

10%

Ужин I

ТТК ДЗ	Свекла отварная (дольками) с маслом растительным	50/5		4,97	11,97	5,46	148,12	0,01	0,12	1,20	0,06	150,00	87,00	8,26	0,13
№234/2017	Быточки рыбные из филе минтая	80		16,30	13,30	7,46	215,00	0,18	2,10	20,70	4,90	24,00	171,00	30,70	1,23
№128/2017	Пюре картофельное с маслом сливочным на полни	200/5		4,31	10,96	27,80	227,09	0,10	16,31		0,10	13,50	60,80	24,80	0,90
344/2017	Компот из свежих яблок	200		0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	1,60		0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
ТТК акт 15	Хлеб белый/ларинский	50/50		7,00	2,80	44,80	222,00	0,10			0,10	18,00	58,60	12,60	
	Итого:			32,78	39,13	110,92	711,00	0,40	20,13	21,90	5,24	211,77	381,23	79,49	3,09

28%

Ужин 2

№438/2017	Булочка с корицей	50		2,80	1,10	34,20	149,00	0,04		15,30	0,60	32,70	56,00	8,00	0,40
ТТК	Ряженка 2,5 % с сахаром	200/15		0,60		31,40	124,00	0,06			0,10	16,50	25,80	8,40	0,70
	Итого:			3,40	1,10	65,60	273,00	0,10	0,00	15,30	0,70	49,20	81,80	16,40	1,10

11%

Всего

				146,00	72,98	400,48	2511,18	0,96	31,97	156,35	12,81	719,70	1028,31	246,78	12,16
--	--	--	--	---------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------

Ужин 1														
394/2004	Курочка запеченая	100	30,73	16,08	2,83	279,00	0,07	0,60	51,90	0,90	21,20	150,00	22,70	1,90
143/2017	Рис, овсяное	200	4,30	9,70	24,60	204,00	0,05	9,54	12,90	3,70	43,50	58,40	30,00	0,95
№ 349/2017	Компот из урюка	200	1,20	32,60	32,60	130,00	0,02	0,80	1,10	1,10	32,60	29,20	21,00	1,20
№376/2017	Хлеб белый/дриницкий	50/50	2,90	0,80	17,00	90,00	0,04			0,40	8,70	34,10	9,10	0,52
	Итого:		39,13	26,58	77,03	703,00	0,18	10,94	64,80	6,10	106,00	271,70	82,80	4,57
						29%								
Ужин 2														
ТТК	Вафли песочные	25	0,70	0,82	19,30	89,00	0,01		0,50	0,18	4,00	9,00	2,50	0,38
ТТК	Ряженка 2,5 % с сахаром	200/15	0,60	31,40	31,40	124,00	0,06			0,10	16,50	25,80	8,40	0,70
	Итого:		1,30	0,82	50,70	213,00	0,07	0,00	0,50	0,28	20,50	34,80	10,90	1,08
						10%								
	Всего		146,00	80,02	282,42	2395,36	1,07	26,40	342,20	46,75	488,14	1026,23	285,94	20,84
Суббота														
Завтрак														
338/2017	Фрукты (яблоки, апельсин, бананы)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№173/2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным на масле	150/5	8,28	12,49	39,96	305,00	0,22	0,37	76,50	1,06	235,02	291,80	83,60	1,96
№ 376/2017	Чай черный с сахаром	200/15	0,46	0,02	16,25	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
№382/2017	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,20	0,03			0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	Итого:		11,39	13,78	81,43	498,20	0,28	10,37	76,50	1,77	257,12	322,30	96,50	4,92
						25%								
Обед														
№71/2017	Помидоры свежие порционно	50	0,63	0,05	7,08	31,90	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
№108/2017	Суп картофельный с клецками	250	2,84	3,67	15,03	115,20	0,08	4,60	16,84	1,29	26,72	57,70	20,28	0,93
№ 284/2017	Закуска картофельная с мясом с маслом сливочным на масле	150/5	15,64	22,90	23,30	364,00	0,11	2,83	33,30	3,55	22,20	175,50	40,30	2,67
№ 376/2017	Чай черный с сахаром	200/15	0,46	0,02	16,25	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
№376/2017	Хлеб белый/дриницкий	40/40	2,90	0,80	17,00	90,00	0,04			0,40	8,70	34,10	9,10	0,52
	Итого:		21,84	27,39	71,58	636,20	0,23	7,43	50,14	5,24	58,02	267,30	69,68	4,52
						35%								
Полдник														
410/2016	Вагрушка с творогом	50	1,18	3,75	7,45	68,00	0,02	0,00	20,00	0,22	4,20	11,25	2,10	0,18
№ 376/2017	Чай черный с сахаром	200/15	0,46	0,02	16,25	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
	Итого:		1,64	3,77	23,70	135,00	0,02	0,00	20,00	0,22	4,60	11,25	2,10	0,58
						11%								
	Всего		146,00	34,87	176,71	1269,40	0,53	17,80	146,64	7,23	319,74	600,85	168,28	10,02

Всего	146,00	90,74	67,75	339,48	2388,43	0,76	15,85	176,89	10,80	518,58	880,02	240,51	13,86
Вторник													
Завтрак													
№123/2017	150	13,70	4,30	2,88	6,20	0,01	0,11		0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
№114/2017	150/5	6,14	8,28	12,49	39,96	0,22	0,37	76,30	1,06	235,02	291,80	83,60	1,96
№693/2004	200		4,90	5,00	32,50	190,00	0,02	0,15	9,60	107,30	95,20	26,00	0,84
№382/2017	30	1,55	2,25	0,87	15,42	79,20	0,03		0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого:		21,39	19,73	21,24	94,08	430,20	0,28	0,63	86,10	498,02	496,50	121,75	3,27
													22%
Обед													
338/2017	100	0,40	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№114/2017	250	5,95	8,48	14,62	171,60	0,70	5,75	21,05	1,61	33,40	72,12	25,35	1,16
№268/2017	80	8	12	17,6	10,4	0,05	0,24	32,5	0,8	31,29	137,2	40,56	2,03
№198/2017	180/3	15,84	7,96	40,70	296,28	0,50	4,30	60,50	30,60	140,36	252,20	111,50	5,40
№349/2017	200	1,20		32,60	130,00	0,02	0,80		1,10	32,60	29,20	21,00	1,20
№376/2017	40/40	2,90	0,80	17,00	90,00	0,04			0,40	8,70	34,10	9,10	0,52
Итого:		38,29	35,24	125,12	640,98	1,34	21,09	114,05	34,71	262,55	535,82	216,51	12,51
													32%
Подлив													
№424/2017	50	2,80	1,10	34,20	149,00	0,04		15,30	0,60	32,70	56,00	8,00	0,40
№376/2017	200/15	0,46	0,02	16,25	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
Итого:		3,26	1,12	50,45	216,00	0,04	0,00	15,30	0,60	33,10	56,00	8,00	0,80
													10%
Ужин 1													
23/2017	100	2,00	0,12	5,35	38,83	0,01	1,56		0,03	13,00	17,08	4,82	0,18
№167 Сб 2017 пн	240/15	22,91	21,91	58,79	524,24	0,03	1,70	17,01	0,16	44,56	124,55	33,06	1,49
344/2017	200	0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	1,60		0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
№376/2017	50/50	2,90	0,80	17,00	90,00	0,04			0,40	8,70	34,10	9,10	0,52
Итого:		28,01	22,93	106,54	507,29	0,09	4,86	17,01	0,67	72,53	179,56	50,11	3,02
													26%
Ужин 2													
ТТК	30	1,86	2,45	18,60	104,00	0,02		2,50	0,87	7,25	22,50	5,00	0,52
ТТК	200	0,46	0,02	16,30	65,00								
Итого:		2,32	2,47	34,90	189,00	0,02	0,00	2,50	0,87	7,25	22,50	5,00	0,52
													10%
Всего	146,00	91,61	83,00	411,09	1983,47	1,77	26,58	234,96	38,57	873,45	1290,38	401,37	20,12

338/2017	Обед	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,26
№82/2017	Фрукты (яблока, апельсины, бананы)	250/10	1,92	5,50	12,00	105,00	0,04	7,95	26,75	37,05	48,10	21,02	0,97
Акт 2018	Яური со св. капусты, картофеля, сметаны	80	18,50	10,61	4,93	189,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
202/2017	Котлеты "Столничас" мясо - куриные	180/5	6,79	0,80	38,30	187,50	0,07	0,00	0,00	0,92	13,42	10,34	1,02
№ 376/2017	Вермишель, отварная с растительным маслом на полив	200/15	0,46	0,02	16,25	67,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
№376/2017	Чай черный с сахаром	40/40	2,90	0,80	17,00	90,00	0,04	0,00	0,40	8,70	34,10	9,10	0,52
	Хлеб белый/ларинский		30,97	18,13	98,28	685,50	0,18	17,95	26,75	1,82	75,57	137,80	5,11
	Итого:												
							33%						
УОП "Нарфехам"	Пошлик												
№ 376/2017	Корж молочный	50	1,86	2,45	18,60	104,00	0,02	2,50	0,87	7,25	22,50	5,00	0,52
	Чай черный с сахаром	200/15	0,46	0,02	16,25	67,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
	Итого:		2,32	2,47	34,85	171,00	0,02	0,00	2,50	7,65	22,50	5,00	0,92
							10%						
№ 250/2017	Ужин 1	40/40	13,30	12,15	4,42	183,00	0,06	0,16	16,00	0,50	35,20	24,00	0,93
№173/2017	Бифстроганов из говядины	150	6,15	7,90	31,65	222,85	0,07	0,25	36,30	0,63	140,56	117,50	20,60
№346/2017	Каша пшеница вязкая	200	0,64	0,26	19,65	83,15		61,10		2,70	0,70	0,50	1,70
№376/2017	Напиток из шиновника	50/50	2,90	0,80	17,00	90,00	0,04			0,40	8,70	9,10	0,52
	Хлеб белый/ларинский		22,99	21,11	72,72	579,00	0,17	61,51	52,30	4,23	185,16	272,10	3,62
	Итого:						28%						
№401/2017	Ужин 2	100/5	0,98	1,16	27,06	124,00	0,01		0,70	0,25	5,60	12,60	3,50
№ 376/2017	Оладьи с маслом сливочным на полив	200/15	0,46	0,02	16,25	67,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
	Чай черный с сахаром		1,44	1,18	43,31	191,00	0,01	0,00	0,70	0,25	6,00	12,60	3,50
	Итого:						9%						
			146,00	70,57	54,89	309,01	2048,20	0,58	79,80	117,25	7,99	570,90	172,41
	Всего												
№ 307/2004	Пиллица	1 шт	6,12	5,52	0,40	76,00	0,03		0,10	0,20	22,00	77,00	5,00
№173/2017	Запекан	150/5	8,28	12,49	39,96	305,00	0,22	0,37	76,50	1,06	235,02	291,80	83,60
№ 376/2017	Яйцо вареное	200/15	0,46	0,02	16,25	67,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
№ 382/2017	Капа пшеничная молочная с маслом сливочным на полив	30	2,25	0,87	15,42	79,20	0,03			0,51	5,70	19,50	3,90
	Чай черный с сахаром		17,11	18,90	72,03	427,20	0,28	0,37	76,60	1,77	263,12	388,30	92,50
	Батон нарезной												3,72
	Итого:						23%						
№104/2017	Обед	250/11	4,39	4,07	15,47	125,57	0,11	5,75	21,05	1,62	33,40	72,22	25,35
№СБ релюшис	Суп картофельный с мясными фрикадельками	80/30	9,28	2,99	9,68	103,00	0,18	2,10	20,70	4,90	24,00	171,00	30,70
261/а/2011	Тертельи рыбные в сметанном соусе	150	2,93	2,63	20,47	127,58	0,15	20,60	28,56	0,20	19,51	80,53	29,02
ТТК акт 123	Картофель запеченый	200/15/5	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
№376/2017	Чай черный с сахаром с лимоном	40/40	2,90	0,80	17,00	90,00	0,04			0,40	8,70	9,10	0,52
№376/2017	Хлеб белый/ларинский		19,70	10,49	76,32	499,15	0,48	28,45	70,31	7,12	86,01	357,85	94,17
	Итого:						27%						

Подлик													
Приказ УОИ1 №170	50	3,80	23,90	145,00	0,03	0,01	14,40	0,50	12,20	34,90	5,20	0,43	
№376/2017	200/15	0,16	16,25	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40	
Итого:		4,16	40,15	212,00	0,03	0,01	14,40	0,50	12,60	34,90	5,20	0,83	
Ужин 1													
ГПК, акт 20/14	60	12,52	5,85	5,10	122,20	0,06	4,22	9,16	0,83	17,42	19,25	0,82	
297/2017	150/5	4,62	8,63	20,58	178,50	0,50	4,30	60,50	30,60	140,56	252,20	5,40	
№349/2017	200	0,60	31,40	124,00	0,06				0,10	16,50	25,80	0,70	
№376/2017	50/50	2,90	0,80	17,00	90,00	0,04			0,40	8,70	34,10	0,52	
Итого:		20,64	15,28	74,08	514,70	0,66	8,52	69,66	31,93	183,18	385,40	7,44	
Ужин 2													
Акт 2020	100	1,90	0,30	30,70	136,00	0,06		5,00	0,60	34,00	52,00	0,60	
№376/2017	200/15	0,46	0,02	16,25	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,40	
Итого:		199,03	154,55	967,74	201,00	3,55	154,50	585,59	91,73	1707,12	3143,90	48,52	
Всего	146,00	260,64	203,04	1230,32	1854,05	5,00	191,85	816,56	133,06	2252,03	4310,35	1208,77	65,00
Суббота													
Завтрак													
№188/2017	150/15	15,60	23,80	23,20	372,00	0,13	3,40	32,00	4,20	26,20	210,00	48,40	3,20
№376/2017	200/15	0,46	0,02	16,25	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
№382/2017	30	2,25	0,87	15,42	79,20	0,03			0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого:		18,31	24,69	54,87	518,20	0,16	3,40	32,00	4,71	32,30	229,50	52,30	3,96
Обед													
45/2004	50	0,82	2,49	3,81	41	0,01	6,75	2,40	1,05	25,50	15,00	8,00	0,60
№113/2017	250	2,20	6,60	9,80	108,00	0,03	6,05	19,00	2,55	37,55	57,48	13,78	1,09
№266/2017	80	9,46	10,30	9,01	154,00	0,06	0,27	22,27	0,48	51,50	118,58	21,64	0,85
171/2017	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,10		39,90	0,30	5,00	82,40	27,00	0,50
389/2017	200	0,04	0,03	28,08	114,60	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
№376/2017	40/40	2,90	0,80	17,00	90,00	0,04			0,40	8,70	34,10	9,10	0,52
Итого:		19,07	25,59	104,38	717,30	0,26	17,07	83,57	4,98	142,25	321,56	87,52	6,36
Подлик													
ООО Бакелле	50	3,85	0,90	21,65	117,50	0,06		7,50	2,70	21,75	67,50	15,00	1,65
№376/2017	200/15	0,46	0,02	16,25	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
Итого:		4,31	0,92	37,90	184,50	0,06	0,00	7,50	2,70	22,15	67,50	15,00	2,05
Всего	146,00	41,69	51,20	197,15	1420,00	0,48	20,47	123,07	12,39	196,70	618,56	154,82	12,37