

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ
«Лицей №14» ЧМР РТ



«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования
Исполнительного комитета ЧМР РТ
А.Х.Гарифуллин



«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор
ООО «АБК-Пэймент»
Д.Х.Шакирянова



ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое меню горячего питания (горячий завтрак) для учащихся старших классов (12 лет и старше) общеобразовательных организаций г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

ООО "АБК-Пэймент"

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

1 - ая неделя

ТК/№ Сборник рецептур	Наименование продуктов	Выход	Стоимость,ру	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (старшие)															
тк № 757 от 23.11.23г	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
№203/2017г.	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
тк №523 от 3.03.21г	Свекла отварная (ливанский) (доп.гарнир)	30		0,42	1,8	2,48	27,84	0	1,99	0	0	10,64	12,19	6,21	0,39
№376/2017г.	Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,00	0,00	1,00	0,25
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Денг +	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 российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Денг +	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
	Всего:	553	87,18	21,87	22,19	99,26	663,93	0,18	4,00	27,90	3,25	56,54	248,69	63,85	4,95

ВТОРНИК

Горячий завтрак (старшие)

тк №130 от 25.12.2018г	Биточки куриные Солнышко	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
№ 303/2017г.	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	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
№ 379/2017г.	Кофейный напиток с молоком	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Денг +	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 российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Денг +	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
	Всего:	553	87,18	22,46	23,48	91,47	660,60	0,22	17,14	66,72	1,82	223,23	465,34	99,69	6,13

СРЕДА

Горячий завтрак (старшие)

сб.реп. Стр.186, таб 9/2012г.	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
№291/2017г	Плов из куриной грудки(50/200)	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
№ 377 / 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Денг +	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:	580	87,18	22,38	23,11	92,82	672,64	0,24	19,68	17,10	1,04	64,15	215,90	71,50	4,67

ЧЕТВЕРГ

Горячий завтрак (старшие)

№47/2017г	Салат из капусты квашеной	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		
тк №862 от 5.02.24г	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		
тк № 388 от 12.12.23г	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		
<small>Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +</small>		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	
<small>Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +</small>		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	87,18	23,60	24,02	100,47	708,35	0,34	20,92	53,76	18,79	137,61	322,05	102,62	4,20
ПЯТНИЦА																
Горячий завтрак (старшие)																
об.реп. Стр 186, таб 9/2012г	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		
№223/2017г	Запеканка из творога с повидлом (170/30)	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		
№876/2017г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	2,80	1,40	0,25		
<small>Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +</small>		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	
<small>Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +</small>		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:	550	87,18	23,60	23,12	91,02	688,20	0,21	11,19	154,70	2,07	293,21	433,55	70,09	5,34
СУББОТА																
Горячий завтрак (старшие)																
тк №762 от 24.11.23г	Запеканка картофельная с птицей	250	17,40	20,10	39,68	425,3	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30		
№10/2016	Горошек консервированный(доп. гарнир)	40	1,09	2,87	5,82	53,52	0,02	1,87	0,00	5,92	36,37	22,32	7,24	0,30		
тк №349 от 23.11.23г	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		
<small>Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +</small>		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	
<small>Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +</small>		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:	550	87,18	23,45	23,67	94,17	701,62	0,44	8,74	0,00	11,36	136,67	472,38	58,00	3,80
		Всего за 6 дней:	3376	137,36	139,59	569,21	4095,34	1,63	81,67	320,18	38,33	911,41	2157,91	465,75	29,09	
		В среднем на 1 учащегося:	563	22,89	23,27	94,87	682,56	0,27	13,61	53,36	6,39	151,90	359,65	77,63	4,85	

ООО "АБК-Пэймент"

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

2 - ая неделя		Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (старшие)															
об.реш. Стор.186, таб.9/2012г	Наименование продуктов														
	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
тк.№582от1.09.2023г	Биточки 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
№203/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	188/3		9,64	7,60	33,35	241,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№ 376/2017г.	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012. Дени+	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	87,18	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)															
№17/2017г.	Салат из капусты квашеной	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
тк. №235от 25.12.2019г.	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
№376/2017г.	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 российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012. Дени+	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	87,18	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)															
тк. №294 от 25.12.2018г	Котлеты Здоровье 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
№303/2017г.	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
№18/2016	Горошек консервированный(доп. гарнир)	15		0,40	1,07	2,18	20,07	0,01	0,70	0,00	2,22	13,63	8,37	7,24	0,14
№ 377 /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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012. Дени+	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 российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012. Дени+	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:	558	87,18	22,75	22,05	90,96	673,53	0,31	4,28	77,16	4,55	79,94	397,11	142,88	7,19
ЧЕТВЕРГ															
Горячий завтрак (старшие)															
стр.134 табл.6 Дени+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
тк. № 758 от 23.11.23г	Тефтели 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

№209/2017г.	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	
№388/2017г.	Напиток из плодов шиповника	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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Дельт +	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 российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Дельт +	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:	553	87,18	28,06	22,33	109,19	711,40	0,21	1,37	41,62	3,18	61,96	221,02	63,97	4,08

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (старшие)

тех №444 от 3.03.21г	Гуллш из куриной грудки(50/50)	100	0,78	1,00	12,40	209,39	0,08	3,97	20,00	3,20	61,10	142,10	8,64	11,14	13,40
№312/2017г.	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	44,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,25	45,09	104,81	33,30	0,00	
тех №523 от 3.03.21г	Свекла отварная (доп. гарнир)	30	0,42	1,8	2,48	27,84	0	1,99	0	0	10,64	12,19	6,21	0,39	
№ 382/2017г.	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 российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Дельт +	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 российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Дельт +	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	87,18	18,66	19,32	80,78	547,13	0,36	29,34	52,80	3,95	234,47	407,31	91,32	2,96

СУББОТА

Горячий завтрак (старшие)

тех № 394 от 1.09.23г	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	
№ 199/2017г.	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	253,89	74,03	0,00	
№376/2017г.	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 российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Дельт +	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 российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Дельт +	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	87,18	23,57	22,92	97,20	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:

3397	138,74	132,96	568,62	3990,31	2,26	132,37	276,03	41,52	790,09	2032,54	619,92	29,25
566	23,12	22,16	94,77	665,05	0,38	22,06	46,01	6,92	131,68	338,76	103,32	4,88