

«СОГЛАСОВАНО»

Директор средней

школа №18

Л.А. Серикжанова



« № 1 » 2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарифуллин

« - » 2023 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирянова



« » 2023 г

ООО «АБК-Пэймент»

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

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	Выход	Угле-ды	Жиры	Белки	Ккал	В1	С	А	Е	Р	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК												
№ 157 от 23.11.23г	Горячий завтрак (старшие)	100	37,67	12,37	8,90	275,55	0,06	1,98	15,90	1,56	145,20	1,98
№ 209/2017г	Котлеты Домашние с гречкой	180/3	33,35	7,60	9,64	241,94	0,07	0,00	12,00	1,19	45,50	1,33
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным												
№ 253 от 3.03.21г	Свекла отварная (слышанно) (без гарнир)	30	2,48	1,8	0,42	27,84	0	1,99	0	0	10,64	0,39
№ 76/2017г	Чай с сахаром	200	8,00	0,02	0,07	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	2,80	0,25
Химический и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делл +												
	Хлеб пшеничный	20	22,14	0,16	1,52	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	13,00	0,22
Химический и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делл +												
	Хлеб ржаной	20	7,92	0,24	1,32	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	30,00	0,78
	Всего:	553	100,53	22,19	21,87	663,93	0,18	4,00	27,90	3,25	248,69	4,95
ВТОРНИК												
№ 130 от 23.12.2018г	Горячий завтрак (старшие)	100	14,30	12,81	6,67	203,80	0,02	15,84	34,72	0,10	173,80	2,07
Биточки куриные Солнышко												
№ 302/2017г	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3	36,59	7,27	7,70	247,00	0,10	0,00	12,00	0,83	122,04	2,04
№ 379/2017г	Кофейный напиток с молоком	200	9,98	2,68	3,17	60,10	0,04	1,30	20,00	0,00	90,00	0,13
Химический и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делл +												
	Хлеб пшеничный	30	14,76	0,24	2,28	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	0,33
Химический и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делл +												
	Хлеб ржаной	40	15,84	0,48	2,64	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	60,00	1,56
	Всего:	553	91,47	23,48	22,46	660,60	0,22	17,14	66,72	1,82	465,34	6,13
СРЕДА												
Горячий завтрак (старшие)												
сборн. стр. 166, п. 6 9/2012г	Фрукты (яблоки)	100	9,80	0,40	0,40	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	11,00	2,20
№ 291/2017г	Плов из куриной грудки(50/200)	250	60,06	22,45	19,57	521,12	0,18	6,85	17,10	0,50	181,00	1,80
№ 377 / 2015	Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	8,20	0,02	0,13	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	4,40	0,34
Химический и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делл +												
	Хлеб пшеничный	20	22,14	0,16	1,52	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	13,00	0,22
	Итого:	570	100,20	23,03	21,62	649,14	0,23	19,68	17,10	0,93	209,40	4,56
ЧЕТВЕРГ												
Горячий завтрак (старшие)												

№447/2017г	100	1,70	4,80	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,99	16,01	0,67
Салат из капусты: квашеной													
№592/2017г	245/5	18,92	18,76	66,00	468,06	0,25	0,51	53,76	2,06	42,35	222,30	56,32	2,05
Пельмени отварные с маслом сливочным													
№ 398/2017	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
Напиток из урюка													
№ 398/2017	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
Хлеб ржаной													
Итого:	570	82,20	23,86	98,33	661,88	0,32	20,92	53,76	18,57	133,61	309,05	99,89	3,98

ПЯТНИЦА

№161/2017г	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
Горячий завтрак (старшие)													
№237/2017г	200	19,63	22,18	40,50	502,80	0,11	1,16	154,70	1,23	253,53	361,75	42,79	1,50
Фрукты (яблоко)													
№161/2017г	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
Запеканка из творога с повидлом (170/30)													
№161/2017г	20	1,52	0,16	22,14	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Чай с сахаром													
№161/2017г	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 пшеничный													
Итого:	550	82,20	23,12	92,32	688,20	0,21	11,19	154,70	2,07	293,21	433,55	70,09	5,34

СУББОТА

№161/2017г	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
Горячий завтрак (старшие)													
№161/2017г	100	9,50	15,30	26,5	282	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
Суп каргофельный с вермшелью													
№161/2017г	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
Сосиска в тесте													
№161/2017г	20	1,52	0,16	22,14	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Напиток из сухофруктов													
№161/2017г	570	82,20	21,40	100,12	665,15	1,49	15,12	0,00	6,33	118,58	466,13	62,53	3,34
Хлеб пшеничный													
Итого:	3366	133,64	138,57	582,97	3988,90	2,65	88,05	320,18	32,97	887,32	2132,16	466,15	28,30

Всего за 6 дней: 561

В среднем на 1 учащегося: 4,72

Хлеб состоит из ингредиентов российских производителей - табл 6 стр 134, 2012. Деят *

Хлеб состоит из ингредиентов российских производителей - табл 6 стр 134, 2012. Деят *

ООО "АБС-Пэймент"

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

№ Сборник рецептур	2 - я неделя	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Наименование продуктов															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (старшие)															
№234(01)7*	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	2,20
№234(01)7*	Быточки 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	1,30
№234(01)7*	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	1,33
№ 374(01)7*	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	0,53
Химосостав и калорийность	Чай с сахаром, с яблоком	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	0,78
№234(01)7*	Хлеб ржаной	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	6,14
Итого:															
ВТОРНИК															
Горячий завтрак (старшие)															
№27(01)7*	Салат из капусты квашеной	100	1,70	4,80	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	1,540	52,24	33,95	16,01	0,67	0,67
№234(01)7*	Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200)	250	20,26	19,08	53,20	541,92	0,41	65,16	36,37	3,77	72,38	288,66	101,95	4,20	4,20
№27(01)7*	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	0,25
Химосостав и калорийность	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	0,22
№234(01)7*	Итого:	570	82,20	23,55	24,06	91,80	706,62	0,45	85,00	36,37	19,39	139,51	338,41	122,16	5,34
СРЕДА															
Горячий завтрак (старшие)															
№234(01)7*	Котлеты Здоровые 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	2,30
№234(01)7*	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	2,91
№234(01)7*	Икра кабачковая(отт. паров)	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	0,22
№ 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	0,34
Химосостав и калорийность	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	0,22
№234(01)7*	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	0,78
Химосостав и калорийность	Итого:	553	82,20	21,74	22,93	94,86	650,30	0,27	4,98	77,16	6,52	88,59	383,98	134,97	6,77
ЧЕТВЕРГ															
Горячий завтрак (старшие)															
№234(01)7*	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	0,35
№234(01)7*	Тефтели мясные с геркулесом	100	12,84	12,23	8,70	177,32	0,04	0,27	29,62	0,42	20,72	80,20	15,52	0,64	0,64

