

«СОГЛАСОВАНО»

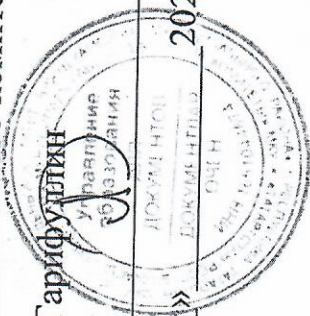
*Директор*  
*Средней школы №15*  
*Т.А. Серыхомьева*



«19» 2024 г

«СОГЛАСОВАНО»

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

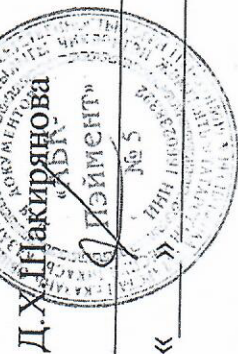


« 2024 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»



« 2024 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 - ая неделя

Наименование продуктов	Выход	Энергетическая ценность	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
Горячий завтрак (старшие)	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
Котлеты Домашние с гречкой	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
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	30	0,42	1,8	2,48	27,84	0	1,99	0	0	10,64	12,19	6,21	0,39
Свекла отварная (сырая) (без сахара)	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	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	553	82,20	22,19	99,26	663,93	0,18	4,00	27,90	3,25	56,54	248,69	63,85	4,95
<b>ВТОРНИК</b>													
Горячий завтрак (старшие)	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
Биточки 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
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	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
Кофейный напиток с молоком	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	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	553	82,20	23,48	91,47	660,60	0,22	17,14	66,72	1,82	223,23	465,34	99,69	6,13
<b>СРЕДА</b>													
Горячий 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 (яблоки)	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
Плов из куриной грудки(50/200)	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
Чай с сахаром и лимоном	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	82,20	23,11	92,82	672,64	0,24	19,68	17,10	1,04	64,15	215,90	71,50	4,67
<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
Горячий завтрак (старшие)													

Для состава и калорийности российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Делн +

Для состава и калорийности российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Делн +

Для состава и калорийности российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Делн +

№472017г	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. №62 от 3.02.24г	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. №318от 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Дел. +	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. Дел. +	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
<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>82,20</b>	<b>24,02</b>	<b>100,47</b>	<b>708,35</b>	<b>0,34</b>	<b>20,92</b>	<b>53,76</b>	<b>18,79</b>	<b>137,61</b>	<b>322,05</b>	<b>102,62</b>	<b>4,20</b>

**ПЯТНИЦА**

с.б.р. Стр 186, таб 9/2012г.	Горячий завтрак (старше)	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
№2322017г	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
№3762017г.	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Дел. +	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Дел. +	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Дел. +	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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>82,20</b>	<b>23,12</b>	<b>91,02</b>	<b>688,20</b>	<b>0,21</b>	<b>11,19</b>	<b>154,70</b>	<b>2,07</b>	<b>293,21</b>	<b>433,55</b>	<b>70,09</b>	<b>5,34</b>

**СУББОТА**

№1032017г	Горячий завтрак (старше)	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
тк. № 735 от 26.10.23г	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
тк. №349 от 23.11.23г	Сосиска 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Дел. +	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Дел. +	Хлеб пшеничный	580	22,16	23,97	92,74	648,65	1,50	15,12	0,00	6,44	120,58	472,63	63,93	3,45
<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>82,20</b>	<b>23,97</b>	<b>92,74</b>	<b>648,65</b>	<b>1,50</b>	<b>15,12</b>	<b>0,00</b>	<b>6,44</b>	<b>120,58</b>	<b>472,63</b>	<b>63,93</b>	<b>3,45</b>
<b>Всего за 6 дней:</b>		<b>3406</b>	<b>136,07</b>	<b>139,89</b>	<b>567,78</b>	<b>4042,37</b>	<b>2,69</b>	<b>88,05</b>	<b>320,18</b>	<b>33,41</b>	<b>895,32</b>	<b>2158,16</b>	<b>471,68</b>	<b>28,74</b>
<b>В среднем на 1 учащегося:</b>		<b>568</b>	<b>22,68</b>	<b>23,32</b>	<b>94,63</b>	<b>673,73</b>	<b>0,45</b>	<b>14,68</b>	<b>53,36</b>	<b>5,57</b>	<b>149,22</b>	<b>359,69</b>	<b>78,61</b>	<b>4,79</b>



ООО "АБК-Пэймент"

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

№ Сборник рецептов	Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Вl	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>2 - ая неделя</b>															
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
	<b>Горячий завтрак (старшие)</b>														
сб. рс. стр. 166, таб. 2012г. №332017г.	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	
	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	
№3032017г.	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	
№ 3752017г.	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	
Учен. состав и калорийность россиянских продуктов питания табл.6 стр. 134, 2012. Де.ш.+	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	
	<b>Итого:</b>	<b>613</b>	<b>82,20</b>	<b>22,15</b>	<b>22,28</b>	<b>90,99</b>	<b>670,42</b>	<b>0,19</b>	<b>11,31</b>	<b>16,68</b>	<b>6,19</b>	<b>80,37</b>	<b>237,96</b>	<b>80,36</b>	<b>6,14</b>
<b>ВТОРНИК</b>															
	<b>Горячий завтрак (старшие)</b>														
№772017г.	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. №235стр.25.12.2016г.	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	
№3752017г.	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	
Учен. состав и калорийность россиянских продуктов питания табл.6 стр. 134, 2012. Де.ш.+	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	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>82,20</b>	<b>23,55</b>	<b>24,06</b>	<b>99,50</b>	<b>706,62</b>	<b>0,45</b>	<b>85,00</b>	<b>36,37</b>	<b>19,39</b>	<b>139,51</b>	<b>338,41</b>	<b>122,16</b>	<b>5,34</b>
<b>СРЕДА</b>															
	<b>Горячий завтрак (старшие)</b>														
тк. №24 стр.24.12.2016г.	Котлеты Здоровые из куриных грудок	100	12,44	12,17	27,57	295,14	0,08	0,75	65,16	1,13	26,62	188,50	28,50	2,30	
№3032017г.	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	
тк. №465 стр.13.11.20г.	Икра из кабачков(мелкогритер)	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	
№ 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	
Учен. состав и калорийность россиянских продуктов питания табл.6 стр. 134, 2012. Де.ш.+	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	
Учен. состав и калорийность россиянских продуктов питания табл.6 стр. 134, 2012. Де.ш.+	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	
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>82,20</b>	<b>23,16</b>	<b>23,13</b>	<b>91,44</b>	<b>693,60</b>	<b>0,30</b>	<b>4,98</b>	<b>77,16</b>	<b>6,77</b>	<b>93,58</b>	<b>405,48</b>	<b>141,07</b>	<b>7,27</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
	<b>Горячий завтрак (старшие)</b>														
стр.134,таб.6, Де.ш.+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. № 75 стр.23.11.2г.	Тертели 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	

№312017г.	180/3	3,70	7,94	24,57	-184,50	0,17	21,79	12,00	0,25	45,09	104,81	33,30	0,00
№3152017г.	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
Химическая и калорийность решенских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Данг+	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
Химическая и калорийность решенских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Данг+	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
<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>82,20</b>	<b>22,12</b>	<b>22,67</b>	<b>100,41</b>	<b>0,31</b>	<b>23,16</b>	<b>41,62</b>	<b>2,24</b>	<b>100,50</b>	<b>280,33</b>	<b>71,93</b>	<b>2,75</b>

<b>ПЯТНИЦА</b>													
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>													
№3141 от 3.03.21г.	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
№302017г.	180	6,01	3,71	62,72	265	0,13	0	0,00	0,19	13,10	102,56	35,88	1,17
№31623 от 3.03.21г.	30	0,42	1,8	2,48	27,84	0	1,99	0	0	10,64	12,19	6,21	0,39
№3322017г.	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
Химическая и калорийность решенских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Данг+	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
Химическая и калорийность решенских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Данг+	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
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>82,20</b>	<b>21,99</b>	<b>22,28</b>	<b>98,97</b>	<b>0,32</b>	<b>7,55</b>	<b>52,80</b>	<b>3,89</b>	<b>202,48</b>	<b>405,06</b>	<b>93,90</b>	<b>4,13</b>

<b>СУББОТА</b>													
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>													
№3139 от 1.09.21г.	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
№3752017г.	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
Химическая и калорийность решенских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Данг+	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
Химическая и калорийность решенских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Данг+	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
Химическая и калорийность решенских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Данг+	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
<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>82,20</b>	<b>23,57</b>	<b>22,92</b>	<b>97,20</b>	<b>0,75</b>	<b>1,07</b>	<b>51,40</b>	<b>4,26</b>	<b>193,84</b>	<b>430,73</b>	<b>119,23</b>	<b>3,54</b>

<b>Всего за 6 дней:</b>													
<b>В среднем на 1 учащегося:</b>													
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	