

«СОГЛАСОВАНО»

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДЕНО»

Начальник управления образования

Региональный директор

Исполнительного комитета НМР РТ

ООО «АБК-Пэймент»

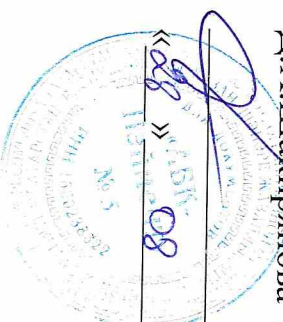
А.Х.Гарифуллин

Д.Х.Шакирянова

« _____ » _____ 2023 г

« _____ » _____ 2023 г

« _____ » _____ 2023 г



ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое 2-х разовое меню для учащихся старших классов (от 12 до 18 лет) общеобразовательных организаций г. Нижнекамска.

ООО "АБК-Праймент"

Дружественное меню для учащихся старших классов с 12 лет и старше школ г. Нижнекамска на осенне-зимний период 2023-2024 г.

№ Сборник рецептур		1 - 8я неделя													
Наименование продукта		Выход	Стоимость, руб.	Белки	Жиры	Угле-ды	Калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак (старшие)															
№1/2017г.	Бултерброд 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
№175/2017г.	Каша "Дружба" Молочная с маслом сливочным	230/5		13,94	12,19	32,22	299,33	0,09	0,82	32,69	0,12	113,50	133,29	31,91	0,69
№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
стр 134 табл 6 Девч + 2012	Батон нарезной	75		5,60	2,16	38,36	195,52	0,08	0,00	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
	Итого:	550		22,03	21,86	93,67	664,87	0,20	3,65	72,69	1,84	150,13	208,70	48,21	2,28
№68/2017г.	Обед (младшие)														
ТК	Пиц из св капусты с картофелем, со сметаной	250/5		3,90	5,70	8,08	97,85	0,06	15,80	5,00	2,37	53,65	52,05	22,58	0,84
	Шницель куриный	100		15,22	22,14	15,32	322,00	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№203/2017г.	Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	180/5		6,66	4,04	51,8	235,14	0,06	0,00	20	1,21	7,03	46,1	25,34	1,33
№349/2017г.	Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	32,00	132,80	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
табл 6 стр 134, 2012 Девч+ Хим состав и калорийность, ресептварк продукта питания	Хлеб пшеничный	25		1,87	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,27
табл 6 стр 134, 2012 Девч +	Хлеб ржаной	35		2,07	0,37	12,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,44	9,13	47,25	14,80	1,23
	Итого:	800		30,42	32,55	131,97	908,91	0,32	17,57	76,40	7,20	160,43	279,63	104,48	5,77
	Всего:	1350		52,45	54,41	225,64	1573,78	0,52	21,22	149,09	9,04	310,56	488,33	152,69	8,05
ВТОРНИК															
Завтрак (старшие)															
№3/2017г.	Бултерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
№172/2017г.	Каша геркулесовая молочная	250		10,29	10,33	41,14	299,93	0,23	1,20	18,50	0,65	184,03	289,98	88,53	2,14
ТК стр 4 03 22г	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
стр 134 табл 6 Девч + 2012	Батон нарезной	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
	Итого:	550		23,48	22,32	91,65	646,03	0,37	2,61	90,00	1,95	476,51	523,48	121,48	3,32
№96/2017г.	Обед (младшие)														
№143,24/2017г.	Рисосольник Ленинградский	250		8,74	13,82	11,98	207,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
№306/2017г.	Овощи тушеные с маслом 50/200	250		15,86	16,91	56,10	454,31	0,03	17,83	39,06	0,11	67,91	195,53	41,38	2,34
ТК	Горошек консервированный(доп.гарнир)	30		0,87	0,82	1,74	17,76	0,02	2,91	4,2	0,07	7,18	18,4	6,05	0,21
табл 6 стр 134, 2012 Девч+ Хим состав и калорийность, ресептварк продукта питания	Напиток из изюма и яблок	200		0,38	0,13	29,30	119,94	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
табл 6 стр 134, 2012 Девч +	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
	Хлеб ржаной	35		2,07	0,37	12,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,44	9,13	47,25	14,80	1,23
	Итого:	800		30,58	32,33	128,81	943,88	0,25	29,85	43,26	3,46	152,85	364,10	108,77	5,80
	Всего:	1350		42,27	54,65	220,46	1589,91	0,62	32,46	133,26	5,41	629,36	887,58	230,25	9,12
СРЕДА															
Завтрак (старшие)															
сб респ. 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
№183/2017г.	Каша молочная Гречневая с маслом сливочным	200/5		15,78	18,48	37,21	385,05	0,21	1,64	45,20	0,34	182,38	244,25	99,23	2,86
№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
стр 134 табл 6 Девч + 2012	Батон нарезной	45		3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	0,00	0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
	Итого:	550		21,63	21,85	91,14	681,95	0,29	11,67	45,20	1,31	217,82	287,30	115,48	5,85
№113/2017г.	Обед (младшие)														
№234/2017г.	Суп - лапша домашняя с картофелем	250		5,05	5,54	11,62	115,75	0,05	0,50	12,50	2,58	28,55	38,55	10,68	0,65
306/2017	Пилов из куриной грудки(50/200)	250		18,03	23,04	51,16	463,13	0,20	8,45	21,19	0,49	34,01	215,00	69,51	2,04
№356/2017г.	Кукруза консервированная(доп. гарнир)	30		0,86	1,85	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	0,85	5,60	17,33	5,86	0,20
№356/2017г.	Кисель	200		0,60	0,10	30,20	143,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37

табл 6 стр 134, 2012 Девн+ Хим состав и калорийность продукции производства табл 6 стр 134, 2012 Девн +	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
	Хлеб ржаной	35	2,07	0,37	12,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,44	9,13	47,25	14,80	1,23
	Итого:	800	29,97	31,18	128,08	906,99	0,37	12,84	33,69	4,75	99,99	357,20	109,11	4,88
	Всего:	1350	51,60	53,03	219,22	1588,94	0,66	24,51	78,89	6,06	317,81	644,50	224,59	10,73

ЧЕТВЕРЬ

Завтрак (старшие)

стр 134 табл 6 Девн +, 2012

№ 179/2017г.	Каша пшеничная молочная	35	2,59	3,29	25,59	142,45	0,50	0,00	0,00	1,30	9,10	29,40	10,50	0,49
тк от 16/06/21г.	Какао с молоком	250	10,91	13,46	36,73	210,85	0,18	1,13	17,33	0,11	130,65	174,62	45,83	1,16
стр 134 табл 6 Девн +, 2012	Батон нарезной	200	0,07	0,02	7,85	29,80	0,00	0,03	0,00	0,00	10,65	2,80	1,40	0,23
		65	4,87	1,88	33,38	170,13	0,07	0,00	0,00	1,10	12,34	42,21	8,44	0,78
	Итого:	550	21,44	22,65	105,55	653,23	0,75	1,16	17,33	2,51	162,74	249,03	66,17	2,66

Обед (младшие)

№62/2017	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,10	11,48	81,7	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
№ 82/2017г.	Борщ из свежих капусты с картошкой	250	8,80	7,92	40,93	223,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
№284/2017г.	Запеканка картофельная с мясом	240	18,46	19,59	33,82	500,57	0,43	8,19	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
№ 388/2017	Напиток из шиповника	200	0,66	0,09	20,04	84,80	0,02	0,73	0,00	0,51	31,91	23,44	17,46	0,64
табл 6 стр 134, 2012 Девн+	Хлеб пшеничный	20	1,50	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, рецепты блюд табл 6 стр 134, 2012 Девн +	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:	830	31,97	31,10	128,03	977,42	0,58	21,62	0,00	11,45	106,90	152,71	77,42	3,27
	Всего:	1380	53,41	53,75	233,58	1630,65	1,33	22,78	17,33	13,96	269,64	401,74	143,59	5,93

ПЯТНИЦА

Завтрак (старшие)

об/реч. Стр. №6, табл 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
№ 223 /2017г.	Каша кукурузная молочная	200	17,59	19,99	50,6	368,00	0,08	0,96	14,8	0,3	136,07	150,6	31,6	0,16
№ 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
стр 134 табл 6 Девн +, 2012	Батон нарезной	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
	Итого:	550	21,87	21,86	94,30	650,02	0,17	13,79	14,80	1,36	175,62	198,50	49,50	3,30

Обед (младшие)

№119/2017г.	Суп гороховый с грибами	250/10	8,49	15,58	67,79	407,32	0,66	0,00	0,00	5,32	94,20	356,28	135,15	8,19
№ 290/2017г.	Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,68	30,10	0,50	30,32	79,00	16,19	0,70
№503/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0	12	1,19	6,55	45,5	25,34	1,33
№642/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13,67	0,00	0,00	0,90
табл 6 стр 134, 2012 Девн+ Хим состав и калорийность, рецепты блюд табл 6 стр 134, 2012 Девн +	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,27
	Хлеб ржаной	35	2,07	0,37	12,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,44	9,13	47,25	14,80	1,23
	Итого:	803	30,88	33,57	138,76	962,98	0,85	0,68	42,10	7,73	158,87	544,28	194,98	12,62
	Всего:	1353	52,32	56,22	244,31	1616,21	1,60	1,84	59,43	10,24	321,61	793,31	261,15	15,28

СУББОТА

Завтрак (старшие)

№62/2017г.	Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
№179/2017г.	Каша манная молочная	250	12,28	14,33	44,88	371,29	0,06	1,08	16,67	0,1	118,23	125,13	27,89	0,42
№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
стр 134 табл 6 Девн +, 2012	Батон нарезной	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
	Итого:	550	22,37	23,66	93,41	689,29	0,16	1,22	68,17	1,40	295,82	271,43	48,24	1,72

Обед (младшие)

№104/2017г.	Суп картофельный с мясным фрикадельками	250/11	4,54	4,12	16,95	135,57	0,14	12,06	2,20	1,35	32,82	100,57	34,94	1,37
№24/2016	Котлеты рыбные	100	12,20	8,53	10,24	181,48	0,06	0,6	0,13	0,81	55,03	171,33	15	0,00
№64/2017г.	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3	4,41	8,63	44,06	271,44	0,03	0	12	0,27	7,22	7,00	10,00	0,00

Напиток из сухофруктов

на 100 г с/р 134, 50/2 Девч*

Хим состав и калорийность

русских сортов сухофруктов питания

таблиц с/р 134 - 2012 Девч *

Хлеб пшеничный	200	0,70	0,10	32,00	132,80	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб ржаной	25	1,87	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,27
	35	2,07	0,37	12,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,44	9,13	47,25	14,80	1,23
Итого:	804	30,79	31,95	128,02	942,41	0,33	13,39	14,33	3,35	136,82	432,87	105,30	4,21
Всего:	1354	52,66	53,81	222,32	1592,43	0,50	27,18	29,13	4,71	312,44	631,37	154,80	7,51
Всего за 6 дней:	8137	304,71	325,87	1365,53	9591,92	5,23	129,99	467,13	49,41	2161,42	3846,83	1167,07	56,63
В среднем на 1 учащегося:	1356	50,79	54,31	227,59	1598,65	0,87	21,67	77,86	8,23	360,24	641,14	194,51	9,44

2 - яя неделя

№ Сборник
Рецептур

Вход

Стол-ть

Едини

Жиры

Угле-ды

Калор

В1

С

А

Е

Са

Р

Мгг

Fe

ПОНЕДЕЛЬНИК
Завтрак (старшее)

№1720/1г- Каша геркулесовая молочная
№1760/1г- Чай с сахаром , с яблоком
№16 с ер 134/2012г- Печенье
№16 с ер 134/2012г- Батон нарезной

Итого:

№420/1г- Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной
тк Тефтели говяжьи

№0320/1г- Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным

№020/1г- Сок фруктовый (нектар плодовой)
№16 с ер 134, 2012 Девч- Хлеб пшеничный

Хлебцы из макаронной
роски как продукт питания №16 с ер 134
2012 Девч-

Итого:

ВТОРНИК
Завтрак (старшее)

№120/1г- Бутерброд с маслом сливочным(30/10)
№1220/1г- Каша пшеница молочная

№13700/1г- Чай с сахаром , с шиповником
№16 с ер 134/2012г- Батон нарезной

Итого:

ОБЕД (старшее)

№6/201г- Рассольник Ленинградский со сметаной
тк с ер 23.12.2019г- Жаркое из птицы (супинных тушек)
№066/201г- Горошек консервированный(доп.тарчир)
тк Напиток из яблока и яблок

№16 с ер 134, 2012 Девч- Хлеб пшеничный

Хлебцы из макаронной
роски как продукт питания №16 с ер 134
2012 Девч-

Итого:

СРЕДА
Завтрак (старшее)

№1 с ер 134, №19201 Фрукты (яблоки)
№17420/1г- Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом
сливочным

Итого:

Всего:

250	10,29	10,33	41,14	299,93	0,23	1,20	18,50	0,55	184,03	289,98	88,53	2,14
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
30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,08	0,00	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
550	21,87	22,24	100,02	648,11	0,36	2,22	18,50	3,03	218,90	367,82	109,72	3,99
250/10	6,57	9,69	19,93	201,10	0,05	10,68	40,00	2,50	52,13	57,60	26,13	1,25
100	11,58	10,42	11,23	184,92	0,06	0,08	28,37	0,67	22,22	122,80	22,39	1,12
180/3	10,36	10,94	46,44	325,50	0,25	0,00	20,00	0,78	18,98	246,21	162,90	5,48
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
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
30	1,78	0,32	10,69	53,46	0,05	0,00	0,00	0,38	7,83	40,50	12,69	1,06
803	33,07	31,61	128,25	920,28	0,46	14,76	88,37	4,86	121,16	500,61	236,31	12,04
1353	54,94	53,85	228,27	1568,39	0,82	16,98	106,87	7,89	340,06	868,43	346,03	16,03
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
250	10,91	13,46	38,73	210,85	0,18	1,13	17,33	0,11	130,65	174,62	45,83	1,16
200	0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
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
550	21,90	22,71	92,66	658,07	0,27	3,96	57,33	1,58	164,50	240,52	60,23	2,57
250/5	8,74	14,57	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
250	18,76	21,56	64,70	491,92	0,41	65,16	36,37	3,77	72,38	288,00	81,56	3,38
40	1,15	1,09	2,31	23,68	0,02	3,88	5,6	0,09	9,57	24,53	8,07	0,28
200	0,38	0,13	29,03	119,94	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37
25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
30	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
800	32,25	33,79	128,24	941,14	0,58	78,52	41,97	6,77	137,60	431,83	130,07	6,02
1350	53,64	55,84	219,21	1639,39	0,72	92,31	76,77	7,93	305,67	632,42	183,78	9,69
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
200/5	15,48	18,32	39,52	399,33	0,06	0,96	34,80	0,18	129,47	155,94	36,46	0,59

Хлеб ржаной
пшеницы грушевый
№ 2012/Девч +

Хлеб ржаной	Итого:	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
СУББОТА	Всего:	820	30,55	30,63	128,50	962,73	0,29	23,17	0,10	2,05	129,09	321,78	129,60	6,23
Завтрак (старшие)	Всего:	1370	54,06	52,79	228,25	1668,33	0,55	35,92	179,20	4,50	561,79	858,09	210,53	11,09
Печенье		50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
№ 223/2017г.	Каша кукурузная молочная	250	15,59	19,75	63,3	375,00	0,11	1,2	18,5	0,38	170,09	188,26	39,51	2,08
№ 199/2017г.	Чай с молоком	200	1,52	1,35	8,42	51,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ср 134 табл 6 Девч +, 2012	Батон нарезной	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
	Итого:	550	23,13	24,01	100,25	712,00	0,25	2,64	80,00	1,68	463,39	424,56	73,86	3,54
Обед (старшие)		250	5,60	4,80	10,18	115,00	0,06	0,80	5,88	1,58	23,73	56,55	16,75	0,58
№ 223/2017г.	Суп с пельменями и картошкой	100	13,28	15,32	0,00	207,40	0,60	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 199/2017г.	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3	3,36	4,82	47,98	244,44	0,16	0	21,6	0,97	41,72	185,78	43,99	3,17
№ 223/2017г.	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
№ 199/2017г.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
№ 223/2017г.	Хлеб ржаной	35	2,07	0,37	12,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,44	9,13	47,25	14,80	1,23
	Итого:	803	30,04	30,61	135,85	913,46	0,91	2,19	81,08	4,22	135,97	543,53	106,48	6,70
	Всего:	1353	53,17	54,62	236,10	1625,46	1,16	4,83	161,08	5,90	599,36	968,09	180,34	10,24
	Всего за 6 дней:	8132	321,10	326,13	1374,96	9731,19	4,48	212,33	676,07	40,49	2478,09	4517,67	1240,28	65,09
	В среднем на 1 участника:	1355	53,52	54,36	229,16	1621,87	0,75	35,39	112,68	6,75	413,02	752,95	206,71	10,85