

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель

образовательного учреждения

Евгений Ширинский
« 01 » 09 2022 г.



«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х. Шакирянова

[Signature]
« » 2022 г.



ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое меню горячего завтрака для учащихся старших классов (с 12 до 18 лет)
общеобразовательных организаций г. Нижнекамска

«УТВЕРЖДЕНО»

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



« » 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

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



« » 2022 г.



ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое меню горячего завтрака для учащихся старших классов (с 12 до 18 лет)
общеобразовательных организаций г. Нижнекамска

(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

1 - ая неделя

| № Сборник рецептур | Наименование продуктов | Выход | Стоимость | Белки | Жиры | Угле-ды | Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|--------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| | ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| №14/2017г | Масло сливочное (порциями) | 10 | | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 |
| №417/1996г | Котлеты по-хлыновски | 100 | | 10,80 | 11,33 | 6,70 | 287,34 | 0,00 | 0,22 | 3,60 | 1,72 | 11,68 | 142,52 | 30,73 | 2,24 |
| №2093/2017г | Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом | 180/5 | | 6,83 | 2,93 | 38,29 | 206,96 | 0,07 | 0,00 | 11,98 | 0,97 | 13,86 | 45,54 | 10,26 | 1,01 |
| №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 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/25 | | 3,93 | 0,54 | 24,66 | 120,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 13,25 | 57,00 | 15,95 | 1,31 |
| | Всего: | 550 | 78,00 | 21,75 | 22,11 | 98,75 | 707,48 | 0,15 | 1,24 | 55,58 | 3,48 | 54,08 | 252,19 | 59,43 | 5,11 |

Хим.состав и калорийность
российских продуктов питания
табл 6 стр 134, 2012. Дем +

ВТОРНИК

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №3/2017 | Бутерброд с сыром (30/15/5) | 50 | | 6,27 | 7,03 | 14,83 | 155,00 | 0,04 | 0,11 | 51,50 | 0,45 | 157,20 | 111,00 | 12,45 | 0,45 |
| ТТК №294 акт. проработки от 25.12.2018 | Котлеты Здоровье | 100 | | 12,50 | 8,04 | 6,46 | 189,58 | 0,09 | 0,75 | 65,16 | 1,13 | 26,62 | 188,33 | 28,50 | 2,39 |
| №143/2017 №366/2017г | Рагу овощное | 180 | | 3,09 | 13,41 | 16,76 | 203,34 | 0,12 | 25,59 | 41,32 | 0,00 | 61,89 | 82,27 | 33,97 | 1,25 |
| №609/2004г | Напиток из лимона(75°С) | 200 | | 0,14 | 0,02 | 7,46 | 33,37 | 0,01 | 6,40 | 0,00 | 0,00 | 7,12 | 3,52 | 1,92 | 0,17 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.6, стр 144, 2012 Дем + | Хлеб ржаной | 30 | | 1,97 | 0,36 | 11,92 | 59,28 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,45 | 14,24 | 1,18 |
| | Всего: | 560 | 78,00 | 22,97 | 23,86 | 97,43 | 646,57 | 0,30 | 32,85 | 157,98 | 2,00 | 261,53 | 430,57 | 91,08 | 5,44 |

СРЕДА

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| стр 134 табл 6 Дем +, 2012г | Печенье | 30 | | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 14,50 | 45,00 | 10,00 | 1,05 |
| № 291/2017г | Плов с куриными грудками (50/200) | 250 | | 20,42 | 15,69 | 49,96 | 419,54 | 0,09 | 4,03 | 10,00 | 5,92 | 32,23 | 178,22 | 58,83 | 10,96 |
| №71/2017г | Огурцы свежие порционно (доп.гарнир) | 30 | | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,60 | 0,01 | 1,47 | 0,00 | 0,00 | 5,10 | 9,00 | 4,20 | 0,15 |
| №376/2017г | Чай с сахаром | 200 | | 0,07 | 0,02 | 10,00 | 40,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,95 | 2,80 | 1,40 | 0,27 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Дем + | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 36,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,80 | 30,00 | 9,40 | 0,78 |
| Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Дем + | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | Итого: | 560 | 78,00 | 23,55 | 22,16 | 100,53 | 695,84 | 0,16 | 5,53 | 15,00 | 6,53 | 74,58 | 284,52 | 88,03 | 13,54 |

Хим.состав и калорийность
российских продуктов питания
табл 6 стр 134, 2012. Дем +Хим.состав и калорийность
российских продуктов питания
табл 6 стр 134, 2012. Дем +

ЧЕТВЕРТ

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|--------|------|
| 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 |
| Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным | 240/10 | 10,53 | 19,43 | 22,33 | 287,07 | 0,43 | 6,84 | 40,00 | 0,00 | 73,11 | 485,83 | 181,97 | 6,56 |
| Напиток из сухофруктов (75°C) | 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 пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,97 | 0,36 | 11,92 | 59,28 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,45 | 14,24 | 1,18 |

Итого: 620 78,00 21,64 22,61 95,73 650,15 0,57 17,57 40,00 1,16 138,29 591,72 228,27 11,08

ПЯТНИЦА

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|-------|------|
| Суп гороховый с гренками | 250/10 | 10,62 | 7,83 | 23,60 | 394,25 | 0,32 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Запеканка из творога с молоком сгущенным | 170/30 | 11,93 | 16,24 | 45,06 | 343,80 | 0,12 | 0,74 | 154,70 | 0,99 | 345,03 | 425,05 | 50,29 | 1,45 |
| 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 |

Итого: 700 78,00 23,14 23,90 100,50 705,72 0,55 4,45 154,70 1,95 378,66 530,70 84,42 4,42

СУББОТА

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 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 |
| Тефтели куриные с рисом паровые с маслом сливочным | 100/5 | 13,71 | 15,39 | 9,94 | 220,29 | 0,08 | 1,89 | 76,07 | 0,50 | 20,56 | 118,46 | 18,75 | 0,96 |
| Каша пшеничная вязкая на воде с маслом слив | 180/3 | 4,82 | 7,26 | 29,48 | 202,49 | 0,10 | 0,00 | 11,98 | 0,84 | 19,49 | 121,98 | 25,90 | 2,05 |
| Напиток из замороженных ягод(75°C) | 200 | 0,20 | 0,12 | 21,45 | 89,00 | 0,02 | 26,00 | 0,00 | 1,10 | 18,00 | 18,00 | 12,00 | 0,80 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 36,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,80 | 30,00 | 9,40 | 0,78 |

Итого: 628 78,00 21,77 23,57 98,43 646,38 0,28 37,89 88,05 3,14 83,85 312,44 77,85 7,01

Всего за 6 дней: 3618 134,82 138,21 591,37 4052,14 2,02 99,53 511,31 18,26 990,99 2402,15 629,08 46,59

В среднем на 1 учащегося: 603 22,47 23,04 98,56 675,36 0,34 16,59 85,22 3,04 165,16 400,36 104,85 7,77

сб.реш. Стр.186, таб.9/2012г.

№284/2017г.

№349/2017г.

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.6 стр.134, 2012. Десят +

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.6, стр.144, 2012. Десят +

№119/2017г.

№222/2017г.

№377/2015г.

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.6 стр.134, 2012. Десят +

сб.реш. Стр.186, таб.9/2012г.

№279/2017г.

№303/2017г.

ТТК от 29.10.2019г.

табл.6 стр.134, 2012. Десят +

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, табл.6 стр.134, 2012. Десят +

2 - яя неделя

Наименование продуктов

ПОНЕДЕЛЬНИК

Фрукты (яблоки)
 Коллеты "Нежные" куриные
 Каша вязкая гречневая с маслом сливочным
 Чай с сахаром

Химосостав и калорийность российских продуктов питания таб.6 стр.134, 2012. Дата *

Химосостав и калорийность российских продуктов питания таб.6 стр.134, 2012. Дата *

Хлеб ржаной

Итого:

| Выход | Стоимость | Белки | Жиры | Угле-ды | Калор | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 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 |
| 100 | | 17,36 | 9,51 | 16,15 | 220,00 | 0,20 | 0,90 | 13,80 | 0,00 | 57,40 | 77,00 | 22,20 | 3,60 |
| 180/5 | | 5,54 | 9,63 | 24,69 | 208,00 | 0,14 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 11,33 | 132,14 | 86,43 | 2,91 |
| 200 | | 0,07 | 0,02 | 10,00 | 40,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,95 | 2,80 | 1,40 | 0,27 |
| 20 | | 1,32 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 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 |
| 625 | 78,00 | 23,01 | 21,96 | 98,40 | 651,60 | 0,42 | 10,93 | 33,80 | 0,70 | 105,48 | 265,94 | 131,23 | 9,98 |

ВТОРНИК

Салат из свежей капусты с морковью
 Филе минтая запеченное с сыром
 Макароны изделия отварные с маслом
 Чай с сахаром с яблоком

Химосостав и калорийность российских продуктов питания таб.6 стр.134, 2012. Дата *

Химосостав и калорийность российских продуктов питания таб.6 стр.134, 2012. Дата *

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Итого:

| Выход | Стоимость | Белки | Жиры | Угле-ды | Калор | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 100 | | 1,31 | 3,25 | 0,09 | 60,40 | 0,00 | 17,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 100/10 | | 14,74 | 7,17 | 0,00 | 164,28 | 0,16 | 0,77 | 25,43 | 0,00 | 115,40 | 385,09 | 84,09 | 1,25 |
| 180/3 | | 6,83 | 2,93 | 38,29 | 206,96 | 0,07 | 0,00 | 11,98 | 0,97 | 13,86 | 45,54 | 10,26 | 1,01 |
| 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 |
| 20 | | 1,32 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 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 |
| 633 | 78,00 | 23,60 | 21,85 | 95,11 | 654,92 | 0,29 | 18,89 | 37,41 | 1,47 | 151,95 | 477,76 | 109,04 | 3,79 |

СРЕДА

Буурород с маслом сливочным 30/10
 Жаркое из птицы (куриных грудок)
 Напиток из лимона(75°С)
 Хлеб пшеничный

Химосостав и калорийность российских продуктов питания таб.6 стр.134, 2012. Дата *

Химосостав и калорийность российских продуктов питания таб.6 стр.134, 2012. Дата *

Хлеб ржаной

Итого:

| Выход | Стоимость | Белки | Жиры | Угле-ды | Калор | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 40 | | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,60 | 0,03 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 6,90 | 21,00 | 3,90 | 0,38 |
| 50/200 | | 15,91 | 15,21 | 26,30 | 484,33 | 0,15 | 1,60 | 29,10 | 5,02 | 65,33 | 227,87 | 54,31 | 5,25 |
| 200 | | 0,14 | 0,02 | 7,46 | 33,37 | 0,01 | 6,40 | 0,00 | 0,00 | 7,12 | 3,52 | 1,92 | 0,17 |
| 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 30 | | 1,97 | 0,36 | 11,92 | 59,28 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,45 | 14,24 | 1,18 |
| 550 | 78,00 | 22,63 | 23,95 | 90,99 | 692,58 | 0,27 | 8,00 | 69,10 | 5,77 | 94,05 | 317,34 | 78,57 | 7,31 |

ЧЕТВЕРГ

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|-------|
| ТК 8656 нет.проблема № 41.2017 | 50 | 3,33 | 6,09 | 17,39 | 137,50 | 0,07 | 0,46 | 27,21 | 1,12 | 48,83 | 60,96 | 14,71 | 0,54 |
| Блины с маслом сливочным 45/5 | | | | | | | | | | | | | |
| ТК 2912017 | 250 | 20,42 | 15,69 | 49,96 | 419,54 | 0,09 | 4,03 | 10,00 | 5,92 | 32,23 | 178,22 | 58,83 | 10,96 |
| Плов с куриными грудками (50/200) | | | | | | | | | | | | | |
| ТК 292017 | 200 | 0,07 | 0,02 | 10,00 | 40,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,95 | 2,80 | 1,40 | 0,27 |
| Чай с сахаром | | | | | | | | | | | | | |
| Хим.остатки и влажность розничных продуктов питания таб.б. стр.134, 2017 | 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 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | |
| Хим.остатки и влажность розничных продуктов питания таб.б. стр.134, 2017 | 25 | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 49,50 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 7,25 | 37,50 | 11,75 | 0,98 |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | 550 | 78,00 | 22,30 | 99,55 | 705,29 | 0,23 | 4,52 | 37,21 | 7,67 | 104,26 | 295,73 | 90,19 | 13,03 |

ПЯТНИЦА

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| ТК 8656 нет.проблема № 41.2017 | 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) | | | | | | | | | | | | | |
| ТК 2912017 | 100 | 9,75 | 12,18 | 6,40 | 143,75 | 0,07 | 2,00 | 16,10 | 1,58 | 18,83 | 146,40 | 18,93 | 1,99 |
| Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные | | | | | | | | | | | | | |
| ТК 292017 | 180/3 | 3,86 | 7,17 | 22,57 | 178,16 | 0,18 | 22,43 | 38,98 | 0,25 | 51,05 | 107,85 | 34,52 | 1,30 |
| Картофельное пюре с маслом сливочным | | | | | | | | | | | | | |
| ТК 292017 | 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 |
| Напиток из сухофруктов (75°C) | | | | | | | | | | | | | |
| Хим.остатки и влажность розничных продуктов питания таб.б. стр.134, 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: | 603 | 78,00 | 22,09 | 98,69 | 647,31 | 0,33 | 35,16 | 55,08 | 2,41 | 124,16 | 318,69 | 89,31 | 6,97 |

СУББОТА

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|--------|--------|--------|------|
| ТК 192017 | 10 | 2,63 | 2,66 | 0,00 | 34,33 | 0,00 | 0,07 | 21,00 | 0,04 | 100,00 | 60,00 | 5,50 | 0,07 |
| Сыр(поре) | | | | | | | | | | | | | |
| ТК 292017 | 100 | 14,18 | 17,09 | 0,00 | 250,00 | 0,10 | 2,84 | 66,80 | 1,83 | 49,30 | 175,06 | 24,39 | 1,72 |
| Курица запеченная | | | | | | | | | | | | | |
| ТК 199017 | 180/3 | 5,84 | 7,96 | 40,70 | 296,28 | 0,50 | 4,30 | 60,50 | 30,60 | 140,56 | 252,20 | 111,50 | 5,40 |
| Гороховое пюре | | | | | | | | | | | | | |
| ТК 192017 | 200 | 0,07 | 0,02 | 10,00 | 40,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,95 | 2,80 | 1,40 | 0,27 |
| Чай с сахаром | | | | | | | | | | | | | |
| Хим.остатки и влажность розничных продуктов питания таб.б. стр.134, 2017 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | |
| Хим.остатки и влажность розничных продуктов питания таб.б. стр.134, 2017 | 30 | 1,97 | 0,36 | 11,92 | 59,28 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,70 | 45,45 | 14,24 | 1,18 |
| Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | 553 | 78,00 | 22,97 | 97,38 | 700,89 | 0,68 | 7,24 | 148,20 | 33,22 | 315,51 | 555,01 | 161,23 | 8,97 |

Всего за 6 дней: 4071
В среднем на 1 учащегося: 679