

Согласовано
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Республике Татарстан (Татарстан) в
Нижнекамском районе и г. Нижнекамск
_____ Р.М.Изиятуллин
« 19 » _____ 2020 г.



Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения г.Нижнекамск
_____ (Подпись) _____ (Фамилия Имя Отчество)
_____ 2020 г.
Разработано
Региональный директор ООО «АБК-Праймент»
_____ Г.Т. Гимадиева
« _____ » _____ 2020 г.

ООО «АБК-ПРАЙМЕНТ»

Примерное цикличное двухнедельное меню на 146 рублей
для бюджетных общеобразовательных школ-интернатов г. Нижнекамска
на осенне-зимний период 2020/2021 учебного года

I - дя недели

Понедельник

№ Стороника Рецептур	Наименование блюда	Выход	Строит.	Белки	Жиры	Углев.	Калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
№376/2017	Запеканк Сыр (нордический)	15		3,95	3,99	25,59	53,00	0,01	0,11	26,75	0,18	35,80	90,00	8,25	0,11
№376/2017	Каша молочная молочная с маслом сливочным на молоке	150/5		6,28	7,55	13,70	195,00	0,15	0,25	37,70	0,68	156,02	193,50	55,70	1,31
№382/2017	Чай черный с сахаром	200/15		0,20	0,87	15,42	53,00	0,03	0,36	37,70	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
№382/2017	Батон нарезной	30		2,25	12,41	54,71	79,2	0,03	0,36	37,70	1,25	312,12	303,00	67,85	2,18
	Итого:			12,68	12,41	54,71	520,20	0,19	0,36	37,70	1,25	312,12	303,00	67,85	2,18
							21%								
	Обсч														
№87/2017	Шри из св.капусты с картофелем, со сметаной	250/10		2,18	5,62	7,40	87,00	0,01	10,04	26,75	0,18	35,80	31,22	12,78	0,45
202/2017	Котлеты "Амстегитте"	100		17,38	4,37	27,50	218,70	0,06	0,64	32,00	1,44	46,40	86,40	24,00	1,44
348/2017	Макаронные изделия (спагетти) отварные с маслом сливочным на масле	150/5		5,75	4,60	34,95	224,00	0,10	0,80	17,70	0,80	9,30	40,60	7,30	0,80
ТТК, акт 15	Компот из кураги	200		1,20	0,85	31,60	126,00	0,02	0,80	29,20	1,10	32,60	29,20	21,00	1,20
	Хлеб белый/диетический	40/40		2,85	15,44	16,90	90,28	0,04	11,48	76,45	0,35	7,61	29,86	7,96	0,45
	Итого:			29,36	15,44	118,35	745,98	0,23	11,48	76,45	3,87	131,71	217,28	73,04	4,34
							30%								
ТТК	Подливка	50		3,74	4,90	37,20	208,00	0,04	5,00	5,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
№376/2017	Печенье песочное	200/15		0,20	4,90	13,70	53,00	0,04	0,00	5,00	1,75	0,40	45,00	10,00	0,40
	Чай черный с сахаром			3,94	4,90	50,90	261,00	0,04	0,00	5,00	1,75	14,90	45,00	10,00	1,45
	Итого:						10%								
ТТК ДЗ	Ужин 1	50/5		4,97	11,97	5,46	148,12	0,01	0,12	1,20	0,06	150,00	87,00	8,26	0,13
№234/2017	Свежая отварная (дольками) с маслом растительным	80		16,30	13,30	7,46	215,00	0,18	2,10	20,70	4,90	24,00	171,00	30,70	1,23
№128/2017	Выпечки рыбные из филе минтая	200/5		4,31	10,96	27,80	227,09	0,10	16,31	0,10	0,10	13,50	60,80	24,80	0,90
344/2017	Пюре картофельное с маслом сливочным на масле	200		0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	1,60	0,08	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
ТТК, акт 15	Компот из свежих яблок	50/50		7,00	2,80	44,80	222,00	0,10	20,13	21,90	0,10	18,00	58,60	12,60	3,09
	Хлеб белый/диетический			32,78	39,13	110,92	711,00	0,40	20,13	21,90	5,24	211,77	381,23	79,49	3,09
	Итого:						28%								
№438/2017	Ужин 2	50		2,80	1,10	34,20	149,00	0,04	0,00	15,30	0,60	32,70	56,00	8,00	0,40
ТТК	Булочка с корицей	200/15		0,60	1,10	31,40	124,00	0,06	0,00	15,30	0,10	16,50	25,80	8,40	0,70
	Разжентка 2,5 % с сахаром			3,40	1,10	65,60	273,00	0,10	0,00	15,30	0,70	49,20	81,80	16,40	1,10
	Итого:						11%								
	Всего		146,00	82,16	72,98	400,48	2511,18	0,96	31,97	156,35	12,81	719,70	1028,31	246,78	12,16

494/2004	Ужин 1	100	30,73	16,08	2,83	279,00	0,07	0,60	51,90	0,90	21,20	150,00	22,70	1,90	
143/2017	Курочка запеченая	200	4,30	9,70	24,60	204,00	0,05	9,54	12,90	3,70	43,50	58,40	30,00	0,95	
№ 349/2017	Рыбу оводную	200	1,20		32,60	130,00	0,02	0,80		1,10	32,60	29,20	21,00	1,20	
№376/2017	Компот из яблок	200	2,90	0,80	17,00	90,00	0,04	0,40	0,40	8,70	34,10	9,10	9,10	0,52	
	Хлеб белый/дрюничский	50/50	39,13	26,58	77,03	703,00	0,18	10,94	64,80	6,10	106,00	271,70	82,80	4,57	
	Итого:					29%									
	Ужин 2	25	0,70	0,82	19,30	89,00	0,01	0,50	0,18	4,00	9,00	2,50	0,38		
ТТК	Вафли всовые	200/15	0,60		31,40	124,00	0,06	0,00	0,10	16,50	25,80	8,40	0,70		
ТТК	Раженика 2,5 % с сахаром		1,30	0,82	50,70	213,00	0,07	0,50	0,28	20,50	34,80	10,90	1,08		
	Итого:					10%									
	Всего		146,00	80,02	96,52	282,42	2395,36	1,07	26,40	342,20	46,75	488,14	1026,23	285,94	20,84
	Суббота														
	Завтрак														
338/2017	Фрукты (яблоки, апельсин, бананы)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
№173/2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным на полив	150/5	8,28	12,49	39,96	305,00	0,22	0,37	76,50	1,06	235,02	291,80	83,60	1,96	
№ 376/2017	Чай черный с сахаром	200/15	0,46	0,02	16,25	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40	
№382/2017	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79,20	0,03	0,51	5,70	5,70	19,50	3,90	0,36		
	Итого:		11,39	13,78	81,43	498,20	0,28	10,37	76,50	1,77	257,12	322,30	96,50	4,92	
	Обед					25%									
№71/2017	Помидоры свежие порционно	50	0,63	0,05	7,08	31,90	0,02	4,20	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30		
№108/2017	Сул картофельный с капустами	250	2,84	3,67	15,03	115,20	0,08	4,60	16,84	1,29	26,72	57,70	20,28	0,93	
№ 284/2017	Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным на полив	150/5	15,64	22,90	23,30	364,00	0,11	2,83	33,30	3,55	22,20	175,50	40,30	2,67	
№ 376/2017	Чай черный с сахаром	200/15	0,46	0,02	16,25	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40	
№376/2017	Хлеб белый/дрюничский	40/40	2,90	0,80	17,00	90,00	0,04	7,43	50,14	0,40	8,70	34,10	9,10	0,52	
	Итого:		21,84	27,39	71,58	636,20	0,23	7,43	50,14	5,24	58,02	267,30	69,68	4,52	
	Поддник					35%									
410/2016	Ватрушка с творогом	50	1,18	3,75	7,45	68,00	0,02	0,00	20,00	0,22	4,20	11,25	2,10	0,18	
№ 376/2017	Чай черный с сахаром	200/15	0,46	0,02	16,25	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40	
	Итого:		1,64	3,77	23,70	135,00	0,02	0,00	20,00	0,22	4,60	11,25	2,10	0,58	
	Всего		146,00	34,87	44,94	176,71	1269,40	0,53	17,80	146,64	7,23	319,74	600,85	168,28	10,02

№173/2017 № 693/2004 № 382/2017	№173/2017 № 693/2004 № 382/2017	Итого: 150 150/5 200 30	13,70 6,14 4,90 1,55	4,30 8,28 4,90 2,25	2,88 12,49 5,00 0,87	6,20 39,96 32,50 15,42	60,00 305,00 190,00 79,20	0,01 0,22 0,02 0,03	0,11 0,37 0,15 0,03	86,10 76,50 9,60 0,51	1,72 1,06 0,09 0,51	498,02 150,00 235,02 107,30	496,50 90,00 291,80 95,20	121,75 8,25 83,60 26,00	3,2 0,1 1,9 0,8
№198/2017 № 349/2017 №376/2017	№198/2017 № 349/2017 №376/2017	Итого: 180/3 200 40/40	15,84 1,20 2,90	7,96 0,80 35,24	40,70 32,60 17,00	296,28 130,00 90,00	0,50 0,02 0,04	4,30 0,80 21,09	60,50 30,60 1,10	30,60 140,56 140,56	252,20 111,50 111,50	5,46 5,46 1,26	535,82 216,51 216,51	12,5 8,00 8,00	12,5 0,46 0,46
№424/2017 № 376/2017	№424/2017 № 376/2017	Итого: 50 200/15	2,80 0,46	1,10 0,02	34,20 16,25	149,00 67,00	0,04 0,00	0,00 0,00	15,30 0,00	0,60 0,00	32,70 0,40	56,00 0,00	8,00 0,00	8,00 0,46	0,46 0,86
23/2017 №167 С6 2017 шк 344/2017 №376/2017	23/2017 №167 С6 2017 шк 344/2017 №376/2017	Итого: 100 240/15 200 50/50	2,00 22,91 0,20 2,90	0,12 21,91 0,10 0,80	5,35 58,79 25,40 17,00	38,83 524,24 99,00 90,00	0,01 0,03 0,01 0,04	1,56 1,70 1,60 4,86	17,01 17,01 0,08 0,40	0,03 0,16 0,08 0,40	13,00 44,56 6,27 8,70	17,08 124,55 3,83 34,10	4,82 33,06 3,13 9,10	0,18 1,49 0,83 0,52	3,02 1,49 0,83 0,52
ТТК ТТК	Уясн 2 Вадим Ксфвр 2,5 %	Итого: 30 200	1,86 0,46	2,45 0,02	18,60 16,30	104,00 65,00	0,02 0,02	2,50 2,50	0,87 0,87	7,25 7,25	22,50 22,50	5,00 5,00	0,52 0,52	0,52 0,52	0,52 0,52
Всего	Всего	146,00	91,61	83,00	411,09	1983,47	1,77	26,58	234,96	38,57	873,45	1290,38	401,37	20,12	20,12

Приказ УОИЛ №1170 № 376/2017	Сюба "Завтрак" Чай черничный с сахаром	50 200/15	3.70 0.16	3.80 0.02	23.90 16.25	145.00 67.00	0.03 0.00	0.01 0.00	14.40 0.00	0.50 0.00	12.20 0.40	34.90 0.00	5.20 0.00	0.41 0.40
	Итого:		4.16	3.82	40.15	212.00	0.03	0.01	14.40	0.50	12.60	34.90	5.20	0.81

Ужин 1

ТТК, акт 2014 297/2017	Биточки "Солнышко"	60	12.52	5.85	5.10	122.20	0.06	4.22	9.16	0.83	17.42	73.30	19.25	0.82
№349/2017	Кана гречневая вязкая с маслом сливочным на подлив	150/5	4.62	8.63	20.58	178.50	0.50	4.30	60.50	30.60	140.56	252.20	111.50	5.40
№376/2017	Панчеток из сухарфруктов	200	0.60	0.60	31.40	124.00	0.06		0.10	0.10	16.50	25.80	8.40	0.70
	Хлеб белый/дарицский	50/50	2.90	0.80	17.00	90.00	0.04		0.40	0.40	8.70	34.10	9.10	0.52
	Итого:		20.64	15.28	74.08	514.70	0.66	8.52	69.66	31.93	183.18	385.40	148.25	7.44

Ужин 2

Акт 2020 № 376/2017	Шариотка с яблоками	100	1.90	0.30	30.70	136.00	0.06		5.00	0.60	34.00	52.00	9.00	0.60
	Чай черный с сахаром	200/15	0.46	0.02	16.25	67.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.40
	Итого:		199.03	154.55	967.74	201.00	3.55	154.50	585.59	91.73	1707.12	3143.90	868.65	48.55

Всего

		146,00	260,64	203,04	1230,32	1854,05	5,00	191,85	816,56	133,06	2252,03	4310,35	1208,77	65,00
--	--	---------------	---------------	---------------	----------------	----------------	-------------	---------------	---------------	---------------	----------------	----------------	----------------	--------------

Суббота

№188/2017	Завтрак	150/15	15.60	23.80	23.20	372.00	0.13	3.40	32.00	4.20	26.20	210.00	48.40	3.20
№ 376/2017	Затеканка творожная со сливками,молоком	200/15	0.46	0.02	16.25	67.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.40
№ 382/2017	Чай черный с сахаром	30	2.25	0.87	15.42	79.20	0.03		0.51	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
	Батон нарезной													
	Итого:		18,31	24,69	54,87	518,20	0,16	3,40	32,00	4,71	32,30	229,50	52,30	3,96

Обед

45/2004	Салат из квашеной капусты (без лука)	50	0.82	2.49	3.81	41	0.01	6.75	2.40	1.05	25.50	15.00	8.00	0.60
№113/2017	Суп - лапша домашняя с картошкой	250	2.20	6.60	9.80	108.00	0.03	6.05	19.00	2.55	37.55	57.48	13.78	1.09
№266/2017	Бифитекс рубленый по-домашнему	80	9.46	10.30	9.01	154.00	0.06	0.27	22.27	0.48	51.50	118.58	21.64	0.85
171/2017	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.10		39.90	0.30	5.00	82.40	27.00	0.50
389/2017	Компот из замороженной компотной смеси	200	0.04	0.03	28.08	114.60	0.02	4.00	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
№376/2017	Хлеб белый/дарицский	40/40	2.90	0.80	17.00	90.00	0.04		0.40	0.40	8.70	34.10	9.10	0.52
	Итого:		19,07	25,59	104,38	717,30	0,26	17,07	83,57	4,98	142,25	321,56	87,52	6,36

Подливк

ООО Бахарея № 376/2017	Мафринт вапильный	50	3.85	0.90	21.65	117.50	0.06		7.50	2.70	21.75	67.50	15.00	1.65
	Чай черный с сахаром	200/15	0.46	0.02	16.25	67.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.40
	Итого:		4,31	0,92	37,90	184,50	0,06	0,00	7,50	2,70	22,15	67,50	15,00	2,05

Всего

		146,00	41,69	51,20	197,15	1420,00	0,48	20,47	123,07	12,39	196,70	618,56	154,82	12,37
--	--	---------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------