

«УТВЕРЖДЕНО»

Заместитель руководителя
Исполнительного комитета
Нижнекамского муниципального района
начальник управления образования

Р.М. Гиниятуллин



Гиниятуллин

2021 г.

Директор СОШ № 28

И.Х. Лушьева



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор
ООО «АБК-Пэймент»
Р.Р. Рахматуллин



« » 2021 г.

ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое меню горячего питания для учащихся старших классов (с 11 до 17 лет)
общеобразовательных организаций города Нижнекамска

мер. новар Аял-Мамеева С.А

ООО "АБК -Пэймент"
Примерное циклическое двенадцатидневное меню горячего питания для учащихся
старших классов общеобразовательных организаций города Нижнекамска

Возраст: 11-18 лет
1 неделя

№ Сб.реци	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход,г	Стоимость,ру б.	Белки,г	Жиры,г	Угл-дыг,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
№10 Сбор реци На продукцию ппг. для детей в дошк учреждениях. Дели 2016 ттк	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	100		1,725	3,705	4,824	59,58	0,06	5,58		1,695	11,19	34,665	11,718	0,39
171/2017	Котлеты "Пожарские" в томатном соусе	80/30		7,65	15,6	7,24	190,35	0,06	1,91	7,2	1,332	19,02	115,76	18,1	1,75
№ 376. Сбор реци На прод-цию для обуч. Во всех образ. Учреж Дели 2015	Каша гречневая рассыпчатая	180		10,524	2,76	47,68	256,8	0,25			0,468	28,79	248,82	168,62	5,65
табл 6, стр 134. 2012 Дели +	Чай черный с сахаром	200/15		0,070	0,020	15,000	60,000		0,030			11,100	2,800	1,400	0,280
табл 6, стр 144. 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
табл 6, стр 144. 2012 Дели +	Хлеб сельский	30		1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	0	0	0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Итого:	665	71	24,23	22,69	101,38	696,63	0,45	7,52	7,20	4,25	84,80	466,55	218,14	9,57
ВТОРНИК															
103 /2017 ттк	Суп картофельный с макаронными	250		4,51	3,92	17,53	136,23	0,108	8,3	1,83	1,46	31,18	86,62	30,23	1,27
№ 376. Сбор реци На прод-цию для обуч. Во всех образ. Учреж Дели 2015	Жаркое из куриных грудок	50/250		16,01	17,5	37,08	351,33	0,14	25,02	62	4,06	91,42	158,5	42,52	2,1
табл 6, стр 134. 2012 Дели +	Чай черный с сахаром	200/15		0,070	0,020	15,000	60,000		0,030			11,100	2,800	1,400	0,280
табл 6, стр 134. 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
табл 6, стр 144. 2012 Дели +	Хлеб сельский	30		1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	0	0	0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Итого:	775	71	24,85	22,08	96,25	677,46	0,332	33,35	63,83	6,27	148,4	312,42	92,45	5,15
СРЕДА															
табл 9, стр 184. 2012 Дели +	Фрукт (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
260/2017	Гуляш из говядины	50/50		11,25	15,5	7,89	221	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
202/2017	Макаронные изделия с маслом сливочным	180/5		6,83	4,42	38,36	220,56	0,068		20	0,982	14,63	44,6	11,84	1,03
№ 376. Сбор реци На прод-цию для обуч. Во всех образ. Учреж Дели 2015	Чай черный с сахаром	200/15		0,070	0,020	15,000	60,000		0,030			11,100	2,800	1,400	0,280
табл 6, стр 134. 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,5	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
табл 6, стр 144. 2012 Дели +	Хлеб сельский	40		2,64	0,48	15,84	79,2	0,07	0	0	0,56	11,6	60	18,8	1,56
	Итого:	670	71	23,47	21,06	101,65	698,26	0,23	10,95	20,00	4,68	81,14	292,05	67,27	8,46

ЧЕТВЕРГ

114./2017		Суп - лапша домашняя с картофелем	250	5,06	7
234.330/2017		Биточки рыбные из минтая в сметанном с	80/30	10,220	7,900
312/2017		Картофельное пюре	180	3,69	4,61
348/2017		Компот из урюка	200	0,75	0,06
табл 6, стр 134.	2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24
табл 6, стр 144.	2012 Дели +	Хлеб сельский	40	2,64	0,48
Итого:			810	71	24,64

ПЯТНИЦА

№45/2017		Салат из белокачанной капусты	100	1,31	3,25
244/2017		Плов с говядиной	50/250	12,6	13,37
378/2017		Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35
табл 6, стр 134.	2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24
табл 6, стр 144.	2012 Дели +	Хлеб сельский	30	1,98	0,36
Итого:			625	71	19,69

СУББОТА

ТТК		Блины п/ф со гущенным молоком	2 шт/90/30	6,93	11,65
ТТК Акт 2019		Хинкали из говядины п/ф с маслом	4 шт/195/4	12	4,8
№ 376. Сбор респ. На прод-ию для обуч. Во всех образ. Учреж Дели 2015		Чай черный с сахаром	200/15	0,070	0,020
табл 6, стр 134.	2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24
табл 6, стр 144.	2012 Дели +	Хлеб сельский	30	1,98	0,36
Итого:			594	23,26	17,07
Итого за 6 дней			4139	71	140,14

11,71	165,26	0,06	4,32	15	2,67	31,24	65,46	14,7	0,84
5,440	126,230	0,017	5,010	35,140	1,020	16,430	28,120	2,710	0,365
24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,92	33,30	1,21
24,93	102,4	0,016	0,6		0,826	33,22	22,8	18,16	0,48
14,76	70,5	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
15,84	79,2	0,07	0	0	0,56	11,6	60	18,8	1,56
97,21	708,29	0,37	31,72	50,14	5,63	142,86	299,80	91,87	4,78

6,47	60,40	0,02	17,10		8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
60,51	429,8	0,04	0,27		5,55	36,96	196,78	49,16	1,17
15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
14,76	70,5	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
11,88	59,4	0,05	0	0	0,42	8,7	45	14,1	1,17
109,52	701,1	0,184	18,7	10	14,69	203,23	382,39	97,95	3,55

46,36	323,00	0,44	2,70		0,50	80,58	70,50	226,75	56,75
26,4	192	23,6	0,02	24,8	0,85	69,85	25,65	2,3	0,09
15,000	60,000		0,030			11,100	2,800	1,400	0,280
14,76	70,5	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
11,88	59,4	0,05	0	0	0,42	8,7	45	14,1	1,17
114,40	704,90	24,12	2,75	24,80	2,10	176,23	163,45	248,75	58,62
620,41	4186,64	25,69	104,99	175,97	37,61	836,66	1916,66	816,43	90,13

ООО "АБК -Прэймент"
Примерное цикличное двенадцатидневное меню горячего питания для учащихся
старших классов общеобразовательных организаций города Нижнекамска

Возраст		11-18 лет													
2 недели															
№ Сб.реци	Наименование продуктов	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл-ды,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	
ПОНЕДЕЛЬНИК															
82/2017	Борщ из свежей капусты,с картофелем и с	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	0,07	10,68	5	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24	
тк	Котлеты "Апетитные" в сметанном соусе	80/30	8,220	11,480	7,880	137,230	0,060	1,620	23,020	1,330	23,250	123,940	16,730	1,660	
202/2017	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,8	38,3	187,56	0,068			0,927	13,43	43,1	11,84	1,02	
346/2017	Напиток из цитрусов	200	0,45	0,1	20,09	104,2	0,01	12		0,1	23,02	11,5	7,63	0,24	
табл 6, стр 134.	2012 Дели + Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
табл 6, стр 144.	2012 Дели + Хлеб сельский	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0,07	0	0	0,56	11,6	60	18,8	1,56	
	Итого:	815	71	22,31	18,77	107,98	690,54	0,31	24,30	28,02	5,67	131,43	315,69	85,78	6,05
ВТОРНИК															
табл 9, стр 184.	2012 Дели + Фрукт (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2	
тк	Ежики мясные с рисом в соусе томатном	80/50	12,46	12,38	12,29	202,70	0,06	3,27		2,72	16,63	139,74	23,63	1,99	
312/2017	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,26	183,00	0,19	24,21	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34	
№ 376, Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. Учреж Дели 2015	Чай черный с сахаром	200/15	0,070	0,020	15,000	60,000		0,030			11,100	2,800	1,400	0,280	
табл 6, стр 134.	2012 Дели + Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
табл 6, стр 144.	2012 Дели + Хлеб сельский	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0,07	0	0	0,56	11,6	60	18,8	1,56	
	Итого:	725	71	22,70	20,00	99,87	665,90	0,39	37,51	0,00	4,16	112,63	355,00	95,43	7,81
СРЕДА															
47/2017	Салат из капусты квашеной	100	1,7	5	8,458	85,7	0,02	19,81		15,4	52,24	33,95	16,01	0,67	
тк	Гуляш из куриных грудок	50/50	8,98	8,62	3,396	171	0,07	3,97	28,4	3,197	17,166	122,746	18,274	1,137	
171/2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,22	9,76	47,68	256,8	0,2			0,468	28,79	248,82	168,62	5,65	
377/2017	Чай с сахаром,с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	
табл 6, стр 134.	2012 Дели + Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
табл 6, стр 144.	2012 Дели + Хлеб сельский	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,05	0	0	0,42	8,7	45	14,1	1,17	
	Итого:	672	71	24,29	24,00	101,37	705,40	0,37	26,61	28,40	19,82	127,10	474,42	223,60	9,32

ЧЕТВЕРГ

73/2017		Икра кабачковая	100	2,731
ткк		Грудка куриная в сливочном соусе	60/50	11,97
171/2017		Рис отварной рассыпчатый	180	4,44
№ 376, Сбор рец. На прог-ию для обуч. Во всех образ. Учреж Деян 2015		Чай черный с сахаром	200/15	0,070
табл 6, стр 134,	2012 Деян +	Хлеб пшеничный	30	2,28
табл 6, стр 144,	2012 Деян +	Хлеб сельский	30	1,98
		Итого:	<u>665</u>	71 23,47

ПЯТНИЦА

52/2017		Салат из отварной свеклы с маслом	100	1,408
280,328/2017		Фрикадельки из говядины в молочном соу	80/30	16,90
312/2017		Картофельное пюре	180	3,69
376/2017		Чай с сахаром	200/15	0,07
табл 6, стр 134,	2012 Деян +	Хлеб пшеничный	30	2,28
табл 6, стр 144,	2012 Деян +	Хлеб сельский	30	1,98
		Итого:	<u>665</u>	71 26,33

СУББОТА

№45/2015		Салат из белокочанной капусты	100	1,3
243/2017		Сосиски отварные	2шт/100	11,02
202/2017		Макаронные изделия отварные	180	6,79
376/2017		Чай с сахаром	200/15	0,07
табл 6, стр 134,	2012 Деян +	Хлеб пшеничный	30	2,28
табл 6, стр 144,	2012 Деян +	Хлеб сельский	30	1,98
		Итого:	<u>655</u>	71 23,44

ИТОГО за 6 дней 4197 142,53

ИТОГО за 12 дней 8336 282,67

7,187	14,545	133,8	0,04	4,676		14,8	90,93	55,8	18,106	0,741
13,9	3,04	171,5	0,07	2,965	85,93	4,01	31,61	129,73	17,39	1,086
0,64	45,04	211	0,04			0,17	17,57	95,26	33,47	0,68
0,020	15,000	60,000		0,030			11,100	2,800	1,400	0,280
0,24	14,76	70,5	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
0,36	11,88	59,4	0,05	0	0	0,42	8,7	45	14,1	1,17
22,38	104,27	706,40	0,23	7,67	85,93	19,73	165,91	348,09	88,67	4,29

6	8,26	92,80	0,02	6,65		2,7	35,46	40,63	20,7	1,324
15,80	22,00	214,96	0,04	0,23	14,58	3,76	34,75	112,60	19,58	7,55
4,61	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,92	33,30	1,21
0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
0,24	14,76	70,5	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
0,36	11,88	59,4	0,05	0	0	0,42	8,7	45	14,1	1,17
27,03	96,43	662,36	0,32	28,70	14,58	7,43	140,38	324,45	93,28	11,86

1,56	6,45	60	0,02	10,42		0,1	28,3	478,3	10,08	0,45
23,86	0,38	262	0,18			0,39	34,6	159	20	1,58
0,8	38,3	187,56	0,068			0,927	13,43	43,1	11,84	1,02
0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
0,24	14,76	70,5	0,033			0,33	6	19,5	4,2	0,33
0,36	11,88	59,4	0,05	0	0	0,42	8,7	45	14,1	1,17
26,84	86,77	699,46	0,35	10,45	0,00	2,17	102,13	747,70	61,62	4,83
139,02	596,68	4130,06	1,98	135,24	156,93	58,97	779,58	2565,34	648,38	44,16
260,77	1217,10	8316,70	27,66	240,23	332,90	96,59	1616,24	4482,00	1464,81	134,29