

1 - ая неделя

№ Сборник рецептов	Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
14/2017	Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	0,11	2,40	3,00		0,02
ТТК №294 акт проработки от 25.12.2018	Котлеты Здоровье	100		12,31	8,11	9,92	191,11	0,09	0,76	65,68	1,14	26,83	189,84	28,73	2,40
202/2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		6,84	6,39	38,32	220,20	0,07	0,00	20,00	0,99	14,34	46,14	10,26	1,02
ТТК № 310 от 25.12.2019г	Напиток из апельсинов (75С)	200		0,45	0,10	23,99	101,20	0,02	12,00	0,00	0,10	23,02	11,50	7,63	0,24
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный/сельский	30/25		3,93	0,54	24,66	120,00	0,08	0,00	0,00	0,68	13,25	57,00	15,95	1,31
	Всего:	550,00	71,00	23,61	22,39	97,02	698,51	0,26	12,76	125,68	3,02	79,84	307,48	62,57	4,99
ВТОРНИК															
обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Сыр	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
265/2015	Котлеты "Пожарские" из говядины	100		6,88	11,17	23,95	209,44	0,06	0,00	0,00	3,43	10,32	165,09	30,29	2,65
для обуч. Во всех № 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Каша вязкая гречневая	180		5,47	5,10	31,62	184,46	0,14	0,00	0,00	0,41	10,08	129,99	86,01	2,89
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,73	70,36	0,03	0,00	0,00	0,33	5,99	19,46	4,19	0,33
	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,86	59,28	0,05	0,00	0,00	0,42	8,68	44,91	14,07	1,17
	Всего:	550	71,00	22,39	22,20	98,10	658,48	0,33	1,37	41,00	4,62	260,85	509,46	154,06	7,25
СРЕДА															
ттк№300	Суп - лапша домашняя с картофелем	250		4,63	7,28	17,19	134,00	0,09	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00
№291 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. учреж.-Дели 2017	Плов с куриными грудками	50/200		16,02	16,23	57,61	459,81	0,10	4,52	10,00	6,61	33,76	191,02	64,69	11,08
№376/2017	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,73	70,36	0,03	0,00	0,00	0,33	5,99	19,46	4,19	0,33
	Итого:	730	71,00	22,99	23,77	99,54	704,17	0,23	10,63	10,00	8,39	80,20	271,01	94,08	12,67

ЧЕТВЕРГ

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ТТК	Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	100	9,66	11,43	19,66	220,17	0,07	1,98	15,96	1,57	18,65	145,09	18,76	1,98
№128 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Картофельное пюре с маслом	180/5	4,87	8,63	22,61	195,40	0,18	22,43	47,00	0,27	51,53	108,46	34,52	1,29
№ 382/2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	27,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,73	70,36	0,03	0,00	0,00	0,33	5,99	19,46	4,19	0,33
	Итого:	615	71,00	21,79	24,05	92,68	0,38	86,00	87,36	2,36	262,39	420,57	91,82	4,38

ПЯТНИЦА

119/2017	Суп гороховый с гренками	250/10	7,03	9,30	26,45	223,28	0,33	1,00	0,00	22,51	57,55	112,55	43,52	3,07
№ 290 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Птица тушеная в сметанно- томатном соусе	50/50	10,55	11,66	5,91	155,00	0,04	0,68	30,10	0,50	30,32	79,00	16,19	0,70
202/2017	Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	4,06	0,76	38,85	187,20	0,07	0,00	0,00	0,94	13,14	44,64	10,26	1,01
№ 377 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,21	42	0	2,83	0	0,01	14,05	4,4	2,4	0,345
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания, табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	9,90	39,52	0,03	0,00	0,00	0,28	5,79	29,94	9,38	0,78
	Итого:	760	71,00	23,09	21,98	91,33	0,47	4,51	30,10	24,23	120,85	270,53	81,75	5,90

СУББОТА

338/2017	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 268 Сбор. рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлеты из говядины	100	14,63	14,60	13,07	255,74	0,06	0,00	0,00	3,46	10,41	166,59	30,57	2,68
№303/2017	Каша пшеничная вязкая на воде с маслом сливочным	180/3	4,83	7,26	35,48	202,49	0,10	0,00	11,98	0,84	19,48	121,94	25,90	2,05
Акт 2012	Напиток из замороженных ягод (красная смородина)	200	0,20	0,08	21,42	88,60	0,01	40,00	0,00	0,14	7,80	6,60	6,20	0,32
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб сельский/ белый	30/20	3,50	0,52	21,70	106,28	0,07	0,00	0,00	0,64	12,68	57,91	16,87	1,39
	Итого:	633	71,00	23,16	22,46	91,66	0,24	40,00	11,98	5,07	50,37	353,04	79,54	6,43

ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для учащихся старших классов с 11 лет и старше школ г. Нижнекамска на осенне-зимний период 2021-2022 года

2 - ая неделя

№ Сборник рецептов	Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
293/2017	Курица запеченная	100		10,01	9,02	0,00	195,40	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 171, Сбор рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ. Учреж	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3		4,464	9,807	51,500	230,960	0,036	0,000	11,976	0,201	18,287	96,154	33,468	0,690
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200		3,166	2,678	10,95	100,6	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,134
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012	Хлеб пшеничный/дарницкий	30/40		4,92	0,72	30,61	149,77	0,10	0,00	0,00	0,89	17,61	79,52	23,00	1,89
	Итого:	553	71,00	22,56	22,22	93,06	676,73	0,24	2,66	85,58	1,93	205,17	494,07	95,11	3,79
ВТОРНИК															
101/2017	Суп с крупой (пшено) с картофелем	250		4,44	9,09	12,11	92,00	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88
№ 234 Сбор.рец. Дели +2017	Биточки рыбные	100		7,78	8,90	12,44	174,49	0,06	0,32	5,19	5,01	43,44	163,54	38,22	1,44
202/2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		6,84	4,39	38,32	220,20	0,07	0,00	20,00	0,99	14,34	46,14	10,26	1,02
№ 378 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2017	Чай с молоком,с сахаром	160/30/10		0,940	0,850	9,950	50	0,032	1,070	6,000	0,000	102,450	74,800	12,600	0,375
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012	Хлеб белый/дарницкий	30/20		3,59	0,48	22,63	109,84	0,07	0,00	0,00	0,61	11,77	49,37	13,56	1,11
	Итого:	775	71,00	23,60	23,70	95,45	646,73	0,32	9,64	31,19	7,83	198,70	389,82	97,42	4,81
СРЕДА															
338/2017	Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№1 2017	Сыр	40		2,36	7,49	14,89	136	0,034		40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
279/2017,366/2016	Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		6,044	9,250	10,135	158,650	0,046	0,691	25,700	0,407	15,382	77,346	16,213	0,672
№ 173/2017	Каша гречневая вязкая	180		7,84	7,83	35,03	230,58	0,17	0,00	0,00	0,51	12,66	163,22	107,99	3,63
№376/2017	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012	Хлеб белый/дарницкий	30/30		3,60	0,48	22,65	109,96	0,07	0,00	0,00	0,61	11,79	49,46	13,59	1,11
	Итого:	680	71,00	17,55	17,58	77,82	539,19	0,29	0,72	25,70	1,53	50,78	292,83	139,20	5,68
ЧЕТВЕРГ															
№ 82/2017	Борщ из свежей капусты,с картофелем со сметаной	250/10		4,07	5,88	14,02	159,22	0,05	9,44	11,00	2,15	53,44	54,76	23,98	1,10
№ 291/2017	Плов с куриными грудками	50/180		13,84	15,89	45,22	339,98	0,09	3,70	11,00	5,46	33,12	176,47	55,76	11,88
и-ию для обуч. Во все	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,21	42	0	2,83	0	0,01	14,05	4,4	2,4	0,345
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012	Хлеб белый/дарницкий	30/20		3,60	0,48	22,65	109,96	0,07	0,00	0,00	0,61	11,79	49,46	13,59	1,11
	Итого:	740	71,00	21,64	22,27	92,10	651,16	0,20	15,96	22,00	8,22	112,40	285,09	95,73	14,43

ПЯТНИЦА

108/2017	Суп картофельный с клецками	250	3,56	8,34	18,79	144,25	0,11	5,75	21,05	1,63	33,40	72,23	25,35	1,18
265/2015	Котлеты "Пожарские" из говядины	100	9,89	12,40	13,185	138,05	0,060	0,00	0,00	3,488	10,503	168,094	30,845	2,701
199/2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5	4,58	2,28	29,94	228,11	0,70	0,00	23,80	0,70	134,10	302,84	88,10	6,69
Акт 2021	Фруктовый чай	200	0,22	0,02	8,05	32,72	0,00	0,63	0,00	0,03	12,90	4,90	2,60	0,67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +														
	Хлеб белый/дарницкий	30/20	3,60	0,48	22,65	109,96	0,07	0,00	0,00	0,61	11,79	49,46	13,59	1,11
	Итого:	785	71,00	21,84	23,52	92,62	0,94	6,38	44,85	6,45	202,69	597,52	160,49	12,35

СУББОТА

15/2017	Сыр (порциями)	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
ТТК акт проработки от 25 12 2019	Гуляш из куриной грудки	50/50	8,34	8,83	3,40	194,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14
№ 171/2017	Каша полбяная рассыпчатая	180	7,75	9,86	50,64	256,80	0,16	0,00	0,00	0,90	40,43	184,16	43,99	3,16
№376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012														
	Хлеб белый/дарницкий	30/30	4,25	0,60	27,59	129,64	0,08	0,00	0,00	0,75	14,67	64,37	18,26	1,50
	Итого:	550	71,00	23,04	21,97	91,64	0,32	4,07	49,40	4,89	183,22	434,09	87,43	6,13