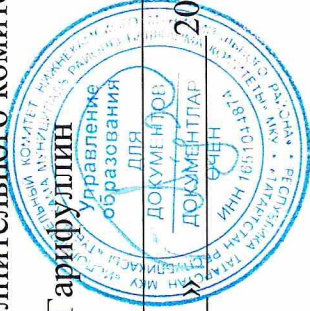


«СОГЛАСОВАНО»

«СОГЛАСОВАНО»

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



«    »    2024 г

«    »    2024 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор  
ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирянова



«*dg*» *август* 2024 г

ООО «АБК-Пэймент»

Примерное цикличное меню горячего питания (горячий завтрак) для учащихся старших классов (с 12 лет и старше) общеобразовательных организаций Нижнекамского района РТ

## ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов (12лет и старше) школ Нижнекамского района РТ

1 - яя неделя

№ Сборник рецептов	Наименование продуктов	Выход	Стоимость,руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
№ 757 от 23.11.23г	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b> Горячий завтрак (старшие) Котлеты Домашние с гречкой с томатным соусом	90/10		8,90	12,37	37,67	275,55	0,06	1,98	15,90	1,56	18,66	145,20	18,70
№203/2017г	Макаронные изделия (рожки) отварные	180		9,64	7,60	33,35	241,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34
№378/2017г	Свекла отварная (салатная) (доп.партия)	30		0,42	1,8	2,48	27,84	0	1,99	0	0	10,64	12,19	6,21
№378/2017г	Чай с молоком и сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80
	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
	<b>Всего:</b>	<b>550</b>	<b>64,80</b>	<b>23,32</b>	<b>23,52</b>	<b>100,18</b>	<b>685,00</b>	<b>0,18</b>	<b>4,00</b>	<b>27,90</b>	<b>3,25</b>	<b>56,54</b>	<b>248,69</b>	<b>63,85</b>

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

**ВТОРНИК**

№676/02 от 24.11.23г	Горячий завтрак (старшие) Запеканка картофельная с птицей	250		17,60	21,60	39,68	425,3	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15
№6335 от 25.12.2020г.	Капуста квашеная (доп.партия)	30		0,50	1,50	2,54	25,70	0,00	7,60	0,00	5,94	20,14	13,03	6,17
№555 от 3.06.22г	Напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12	0,01	0,73	0,00	0,00	14,00	8,94	5,58
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр.134, 2012.Допл +	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр.134, 2012.Допл +	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80
	<b>Всего:</b>	<b>550</b>	<b>64,80</b>	<b>23,22</b>	<b>23,92</b>	<b>92,64</b>	<b>668,82</b>	<b>0,39</b>	<b>14,47</b>	<b>0,00</b>	<b>11,42</b>	<b>104,77</b>	<b>463,59</b>	<b>49,75</b>

**СРЕДА**

№377/2015	Горячий завтрак (старшие) 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
№291/2017г	Плов из куриной грудки(50/200)	250		19,57	22,45	60,06	521,12	0,18	6,85	17,10	0,50	28,10	181,00	55,90
№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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр.134, 2012.Допл +	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>64,80</b>	<b>21,62</b>	<b>23,03</b>	<b>90,96</b>	<b>649,14</b>	<b>0,23</b>	<b>19,68</b>	<b>17,10</b>	<b>0,93</b>	<b>62,15</b>	<b>209,40</b>	<b>70,10</b>

**ЧЕТВЕРГ**

№944/06.04.24г	Горячий завтрак (старшие) Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100		6,83	13,11	21,32	188,66	0,22	0,45	47,78	1,83	37,67	197,60	50,06
№309/2017г	Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	180/3		7,70	5,07	40,59	247,00	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00
№388/08.12.12.23г	Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16

Хим.состав и калорийность россиянских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Делт +	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб пшеничный												
Хим.состав и калорийность россиянских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Делт +	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80
Хлеб ржаной												
<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>64,80</b>	<b>21,96</b>	<b>100,46</b>	<b>653,88</b>	<b>0,31</b>	<b>10,95</b>	<b>47,78</b>	<b>11,25</b>	<b>114,61</b>	<b>316,80</b>	<b>99,22</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>												
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>												
№ 290/201г.	50/50	11,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,68	30,10	0,50	30,32	79,00	16,19
Птица тушеная в сметанно- томатном соусе												
№312/201г.	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,25	45,09	104,81	33,30
Пюре картофельное												
№376/201г.	200	0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40
Чай с сахаром												
Хим.состав и калорийность россиянских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Делт +	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб пшеничный												
Хим.состав и калорийность россиянских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Делт +	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80
Хлеб ржаной												
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>64,80</b>	<b>22,16</b>	<b>96,64</b>	<b>652,40</b>	<b>0,27</b>	<b>22,50</b>	<b>30,10</b>	<b>1,64</b>	<b>103,90</b>	<b>266,11</b>	<b>73,89</b>
<b>СУББОТА</b>												
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>												
тыж№56 от 4.01.24г	30	0,39	0,03	1,92	9,90	0,02	1,14	0,00	0,12	8,10	15,30	10,20
Морковь свежая(перо)длг гарнир												
тыж№62от25.12.23г	100	10,60	10,54	0	222,9	0,35	6,82	0	5,1	58,92	402,35	16,66
Курица запеченная												
№303/ 201г.	180/3	6,52	10,89	55,67	258,40	0,12	0,00	12,00	0,37	9,17	109,77	72,03
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным												
№ 377 /2015	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
Чай с сахаром и лимоном												
Хим.состав и калорийность россиянских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Делт +	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80
Хлеб пшеничный												
Хим.состав и калорийность россиянских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Делт +	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40
Хлеб ржаной												
<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>64,80</b>	<b>21,48</b>	<b>91,55</b>	<b>651,82</b>	<b>0,54</b>	<b>10,79</b>	<b>12,00</b>	<b>6,10</b>	<b>100,04</b>	<b>574,82</b>	<b>113,49</b>
<b>Всего за 6 дней:</b>	<b>3326</b>	<b>133,21</b>	<b>136,47</b>	<b>572,43</b>	<b>3961,06</b>	<b>1,91</b>	<b>82,39</b>	<b>134,88</b>	<b>34,59</b>	<b>542,01</b>	<b>2079,41</b>	<b>470,30</b>
<b>В среднем на 1 учащегося:</b>	<b>554</b>	<b>22,20</b>	<b>22,75</b>	<b>95,41</b>	<b>660,18</b>	<b>0,32</b>	<b>13,73</b>	<b>22,48</b>	<b>5,77</b>	<b>90,34</b>	<b>346,57</b>	<b>78,38</b>

ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов (12лет и старше) школ Нижнекамского района РТ

№ Сборник рецептур	2 - ая неделя	Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Вl	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>																
сборн. Стр.186, таб.9/2012г. №234/2017г.	100	Фрукты (яблоко)	90/20	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	1,30
	180	Биточки рыбные с молочным соусом		10,68	13,98	20,35	290,2	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,13	1,33	1,33
№203/2017г.	200	Макаронные изделия (рожки) отварные		9,64	7,60	33,35	241,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	0,53	0,53
№ 376/2017г.	20	Чай с сахаром , с яблоком		0,11	0,06	8,97	36,68	0,01	1,02	0,00	0,00	12,89	4,13	2,49	0,78	0,78
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр. 134 , 2012 Де-ни *	20	Хлеб ржаной		1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	0,78
	<b>610</b>	<b>Итого:</b>		<b>64,80</b>	<b>22,15</b>	<b>22,28</b>	<b>91,39</b>	<b>655,42</b>	<b>0,19</b>	<b>11,31</b>	<b>16,68</b>	<b>6,19</b>	<b>80,37</b>	<b>237,96</b>	<b>80,36</b>	<b>6,14</b>
<b>ВТОРНИК</b>																
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>																
т.к. №235от 25.12.2019г.	250	Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200)		20,26	19,08	73,20	541,92	0,41	65,16	3,77	72,38	288,66	101,95	4,20	0,14	0,14
т.к. № 335 от 25.12.2020г.	50	Капуста квашеная (салатный)		0,85	2,40	4,23	42,85	0,01	9,90	0,00	7,70	11,75	7,60	3,60	0,25	0,25
№376/2017г.	200	Чай с сахаром		0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25	0,25
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр. 134 , 2012 Де-ни *	30	Хлеб ржаной		1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17	1,17
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр. 134 , 2012 Де-ни *	20	Хлеб пшеничный		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	0,22
	<b>550</b>	<b>Итого:</b>		<b>64,80</b>	<b>23,58</b>	<b>22,02</b>	<b>100,15</b>	<b>713,17</b>	<b>0,49</b>	<b>75,09</b>	<b>36,37</b>	<b>12,11</b>	<b>107,81</b>	<b>357,06</b>	<b>123,85</b>	<b>5,98</b>
<b>СРЕДА</b>																
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>																
т.к. №204 от 25.12.2019г.	100	Коплеты Здоровье из куриных грудок		12,44	12,17	27,57	295,14	0,08	0,75	65,16	1,13	26,62	188,30	28,50	2,30	2,30
№203/2017г.	180/3	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		6,52	10,89	55,67	258,40	0,12	0,00	12,00	0,37	9,17	109,77	72,03	2,43	2,43
№ 377 /2015	187/8/5	Чай с сахаром и лимоном		0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34	0,34
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр. 134 , 2012 Де-ни *	30	Хлеб пшеничный		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр. 134 , 2012 Де-ни *	40	Хлеб ржаной		2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56	1,56
	<b>553</b>	<b>Итого:</b>		<b>64,80</b>	<b>23,01</b>	<b>23,80</b>	<b>100,04</b>	<b>707,26</b>	<b>0,26</b>	<b>3,58</b>	<b>77,16</b>	<b>2,40</b>	<b>67,44</b>	<b>381,97</b>	<b>125,93</b>	<b>6,96</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>																
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>																
стр.134-табл.6 Де-ни*, 2012	20	Печенье		1,48	1,88	5,42	62,14	0,03	0,00	0,00	0,93	6,20	21,00	2,85	0,35	0,35



№ 12/2017г.	100	12,84	12,23	28,50	183,50	0,04	0,25	26,66	0,38	18,65	72,18	13,97	0,58
№ 31/2017г.	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,25	45,09	104,81	33,30	0,00
№ 8/2017г.	200	0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр. 134, 2012. Деян +	20	1,52	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 российских продуктов питания табл.6 стр. 134, 2012. Деян +	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>64,80</b>	<b>21,63</b>	<b>91,37</b>	<b>650,76</b>	<b>0,31</b>	<b>22,07</b>	<b>26,66</b>	<b>2,20</b>	<b>93,62</b>	<b>258,79</b>	<b>68,42</b>	<b>2,57</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>													
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>													
№ 8/2017г.	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,70	0,09	0,69	30,40	0,71	24,82	142,16	27,30	1,64
№ 8/2017г.	60	0,78	0,06	3,84	19,80	0,03	2,28	0,00	0,24	16,20	30,60	20,40	0,36
№ 8/2017г.	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр. 134, 2012. Деян +	20	1,52	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 российских продуктов питания табл.6 стр. 134, 2012. Деян +	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
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>64,80</b>	<b>21,40</b>	<b>92,08</b>	<b>646,70</b>	<b>0,17</b>	<b>2,97</b>	<b>30,40</b>	<b>1,45</b>	<b>64,49</b>	<b>215,76</b>	<b>59,90</b>	<b>3,90</b>
<b>СУББОТА</b>													
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>													
№ 3/2017г.	100	10,77	12,92	16,65	233,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№ 3/2017г.	180	7,81	9,26	41,95	266,40	0,59	0,00	0,00	0,57	112,21	253,89	74,03	0,00
№ 3/2017г.	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр. 134, 2012. Деян +	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр. 134, 2012. Деян +	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>64,80</b>	<b>23,57</b>	<b>97,20</b>	<b>681,21</b>	<b>0,75</b>	<b>1,07</b>	<b>51,40</b>	<b>4,26</b>	<b>193,84</b>	<b>430,73</b>	<b>119,23</b>	<b>3,54</b>
<b>Всего за 6 дней:</b>													
<b>В среднем на 1 учащегося:</b>													
	<b>3363</b>	<b>135,34</b>	<b>135,36</b>	<b>572,23</b>	<b>4054,52</b>	<b>2,16</b>	<b>116,09</b>	<b>238,67</b>	<b>28,61</b>	<b>607,57</b>	<b>1882,27</b>	<b>577,69</b>	<b>29,09</b>
	<b>561</b>	<b>22,56</b>	<b>22,56</b>	<b>95,37</b>	<b>675,75</b>	<b>0,36</b>	<b>19,35</b>	<b>39,78</b>	<b>4,77</b>	<b>101,26</b>	<b>313,71</b>	<b>96,28</b>	<b>4,85</b>