

«СОГЛАСОВАНО»

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДЕНО»

Начальник управления образования

Региональный директор

Исполнительного комитета НМР РТ

ООО «АБК-Пэймент»

А.Х.Г. Арифхалин

Д.Х.И. Искриянова

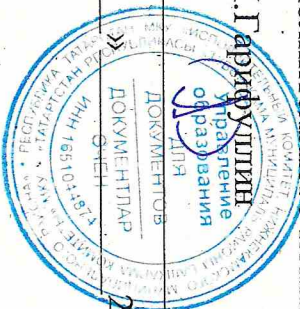
Управление  
образования  
для

«АБК-  
Пэймент»  
№ 5

« \_\_\_\_\_ » 2024 г

« \_\_\_\_\_ » 2024 г

« \_\_\_\_\_ » 2024 г



ООО «АБК-Пэймент»

Примерное дидактическое меню для учащихся старших классов (с 12 лет и старше)  
общеобразовательных организаций Нижнекамского района РТ

ООО "АБК-Пэймент"

Дружественное меню для организации горячего питания (горячий завтрак) для обучающихся старших классов (12лет и старше) школ Нижнекамского района РТ

1 - я неделя		Выход	Стоимость, руб	Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
№ 151 от 23.11.2017г.	<b>Горячий завтрак (старшие)</b>	90/10	8,90	12,37	37,67	275,55	0,06	-1,98	15,90	1,56	18,66	145,20	18,70	1,98	
	Котлеты Домашние с гречкой с томатным соусом	180	9,64	7,60	33,35	241,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33	
№203/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные	30	0,42	1,8	2,48	27,84	0	1,99	0	0	10,64	12,19	6,21	0,39	
№ 153 от 1.03.2017г.	Свежая отварная (вазелин) (сметаной)	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	
№167/2017г.	Чай с сахаром	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	
	Хлеб пшеничный	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	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>Всего:</b>	550	63,50	21,87	22,19	100,53	663,93	0,18	4,00	27,90	3,25	56,54	248,69	63,85	4,95
<b>ВТОРНИК</b>															
№130 от 23.12.2017г.	<b>Горячий завтрак (старшие)</b>	90/10	6,67	12,00	5,30	170,20	0,02	15,84	34,72	0,10	60,36	173,80	36,77	2,07	
	Биточки куриные Солынышко с соусом молочным	180	5,70	5,75	24,59	180,87	0,13	0,00	0,00	0,83	19,49	122,04	25,92	2,04	
№303/2017г.	Каша пшеничная вязкая	200	0,20	0,10	19,82	68,12	0,01	0,73	0,00	0,00	14,00	8,94	5,58	0,14	
№ 155 от 3.06.2017г.	Напиток из яблок и изюма	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	
	Хлеб пшеничный	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	
	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	1,56	
	<b>Всего:</b>	550	63,50	17,49	18,57	80,31	568,89	0,22	16,57	34,72	1,82	111,45	384,28	91,27	6,14
<b>СРЕДА</b>															
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>															
№151 от 23.11.2017г.	<b>Фрукты (яблоки)</b>	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	
№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	1,80	
№ 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	0,34	
	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	0,22	
	<b>Итого:</b>	570	63,50	21,62	23,03	90,96	649,14	0,23	19,68	17,10	0,93	62,15	209,40	70,10	4,56
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>															
№151 от 01.12.2017г.	Котлеты из говядины	100	5,70	8,80	18,46	175,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67	
№303/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	180/3	9,64	7,60	33,35	241,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33	

Хлеб остывший и выдержанный, расфасован в пакеты по 100г, дата 6 сеп 13г., 2012. Делит +

Хлеб остывший и выдержанный, расфасован в пакеты по 100г, дата 6 сеп 13г., 2012. Делит +

Хлеб остывший и выдержанный, расфасован в пакеты по 100г, дата 6 сеп 13г., 2012. Делит +

Хлеб остывший и выдержанный, расфасован в пакеты по 100г, дата 6 сеп 13г., 2012. Делит +

Хлеб остывший и выдержанный, расфасован в пакеты по 100г, дата 6 сеп 13г., 2012. Делит +

Хлеб остывший и выдержанный, расфасован в пакеты по 100г, дата 6 сеп 13г., 2012. Делит +

Хлеб остывший и выдержанный, расфасован в пакеты по 100г, дата 6 сеп 13г., 2012. Делит +

Хлеб остывший и выдержанный, расфасован в пакеты по 100г, дата 6 сеп 13г., 2012. Делит +

Хлеб остывший и выдержанный, расфасован в пакеты по 100г, дата 6 сеп 13г., 2012. Делит +

Хлеб остывший и выдержанный, расфасован в пакеты по 100г, дата 6 сеп 13г., 2012. Делит +

тик №335 от 25.12.23г	Капуста квашеная (голландер)	50	0,85	2,40	4,23	42,85	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,97	8,00	0,33
тик №388 от 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	0,48
Хим состав и калорийность продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>18,26</b>	<b>19,10</b>	<b>79,91</b>	<b>568,61</b>	<b>0,15</b>	<b>30,31</b>	<b>12,00</b>	<b>25,40</b>	<b>123,93</b>	<b>149,22</b>	<b>76,91</b>	<b>3,59</b>

**ПЯТНИЦА**

**Горячий завтрак (старшие)**

№ 200/2017г	Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	186,00	0,04	0,68	30,10	0,50	30,32	79,00	16,19	0,70
№303/2017г	Каша гречневая вязкая	180	5,49	9,51	54,62	294,60	0,14	0,00	0,00	0,40	8,45	108,87	72,03	2,42
№376/2017г	Чай с сахаром	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 продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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	0,33
Хим состав и калорийность продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,13</b>	<b>21,91</b>	<b>96,73</b>	<b>662,30</b>	<b>0,24</b>	<b>0,71</b>	<b>30,10</b>	<b>1,79</b>	<b>67,26</b>	<b>270,17</b>	<b>112,62</b>	<b>5,26</b>

**СУББОТА**

**Горячий завтрак (старшие)**

стр 134 табл 6 Дели +, 2012	Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70
тик №3 от 24.11.23г	Запеканка картофельная с птицей	250	14,60	19,60	20,68	305,25	0,44	8,47	0	6,33	73,55	499,72	20,7	1,79
№ 349/2017г	Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим состав и калорийность продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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	0,22
Хим состав и калорийность продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,06	0,00	0,00	0,56	11,72	60,00	18,80	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,42</b>	<b>24,10</b>	<b>99,23</b>	<b>648,63</b>	<b>0,60</b>	<b>9,20</b>	<b>0,00</b>	<b>9,06</b>	<b>134,75</b>	<b>638,16</b>	<b>65,46</b>	<b>4,97</b>
	<b>Всего за 6 дней:</b>	<b>3323</b>	<b>123,79</b>	<b>128,90</b>	<b>547,67</b>	<b>3761,50</b>	<b>1,62</b>	<b>80,47</b>	<b>121,82</b>	<b>42,25</b>	<b>556,08</b>	<b>1899,92</b>	<b>480,21</b>	<b>29,47</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося:</b>	<b>554</b>	<b>20,63</b>	<b>21,48</b>	<b>91,28</b>	<b>626,92</b>	<b>0,27</b>	<b>13,41</b>	<b>20,30</b>	<b>7,04</b>	<b>92,68</b>	<b>316,65</b>	<b>80,04</b>	<b>4,91</b>



ООО "АБК-Паркмент"

Дружественное меню для организации горячего питания (горячий завтрак) для обучающихся старших классов (12лет и старше) школ Нижнекамского района РТ

2 - 9я неделя

М.Секретев рецензор

Наименование продуктов

Выход

Стоимость

Белки

Жиры

Угл-ды

Ккал

Ві

С

А

Е

Са

Р

Mg

Fe

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Горячий завтрак (старшие)

еф.ред. Сер. №: 68/9/2012г.

Фрукты (яблоко)

№ИЗ/2017г.

Выпечка с молочным соусом

№ИЗ/2017г.

Макаронные изделия (рожки) отварные

№ИЗ/2017г.

Чай с сахаром, с яблоком

Химосостав и энергетическая ценность продуктов питания

табл.6 стр.134, 2012 Девч+

Хлеб ржаной

Итого:

**ВТОРНИК**

Горячий завтрак (старшие)

№ИЗ/2017г.

Салат из капусты квашеной

№ИЗ/2017г.

Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200)

№ИЗ/2017г.

Чай с сахаром

Химосостав и энергетическая ценность продуктов питания

табл.6 стр.134, 2012 Девч+

Хлеб пшеничный

Итого:

**СРЕДА**

Горячий завтрак (старшие)

№ИЗ/2017г.

Колбаса Здоровье из хуринных грудок

№ИЗ/2017г.

Каша гречневая вязкая с маслом сливочным

№ИЗ/2017г.

Икра из кебачко-Восточной

№ИЗ/2017г.

Чай с сахаром и лимоном

Химосостав и энергетическая ценность продуктов питания

табл.6 стр.134, 2012 Девч+

Хлеб пшеничный

Итого:

**ЧЕТВЕРГ**

Горячий завтрак (старшие)

№ИЗ/2017г.

Печенье

№ИЗ/2017г.

Тертая мясная с геркулесом с соусом томатным

Химосостав и энергетическая ценность продуктов питания

табл.6 стр.134, 2012 Девч+

Хлеб ржаной

Итого:

**ПЯТНИЦА**

Горячий завтрак (старшие)

№ИЗ/2017г.

Печенье

№ИЗ/2017г.

Тертая мясная с геркулесом с соусом томатным

Химосостав и энергетическая ценность продуктов питания

табл.6 стр.134, 2012 Девч+

Хлеб ржаной

Итого:

**СУББОТА**

Горячий завтрак (старшие)

№ИЗ/2017г.

Печенье

№ИЗ/2017г.

Тертая мясная с геркулесом с соусом томатным

Химосостав и энергетическая ценность продуктов питания

табл.6 стр.134, 2012 Девч+

Хлеб ржаной

Итого:

Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Ві	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Фрукты (яблоко)	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	
Выпечка с молочным соусом	90/20	10,68	13,98	20,35	290,2	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,13	1,30	
Макаронные изделия (рожки) отварные	180	6,22	4,42	33,30	155,14	0,07	0,00	0,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33	
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 ржаной	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>610</b>	<b>63,50</b>	<b>18,73</b>	<b>19,10</b>	<b>80,34</b>	<b>0,19</b>	<b>11,31</b>	<b>4,68</b>	<b>6,19</b>	<b>80,37</b>	<b>237,96</b>	<b>80,36</b>	<b>6,14</b>	
Салат из капусты квашеной	100	1,70	4,80	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67	
Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200)	250	20,26	19,08	73,20	541,92	0,41	65,16	36,37	3,77	72,38	288,66	101,95	4,20	
Чай с сахаром	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	
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	0,22	
<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>63,50</b>	<b>23,55</b>	<b>24,06</b>	<b>100,08</b>	<b>0,45</b>	<b>85,00</b>	<b>36,37</b>	<b>19,39</b>	<b>139,51</b>	<b>338,41</b>	<b>122,16</b>	<b>5,34</b>	
Колбаса Здоровье из хуринных грудок	100	12,44	12,17	27,57	295,14	0,08	0,75	63,16	1,13	26,62	188,30	28,50	2,30	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,40	0,14	0,00	12,00	0,44	10,85	131,54	86,44	2,91	
Икра из кебачко-Восточной	30	0,81	2,15	4,36	40,14	0,00	1,40	0,00	4,44	27,27	16,74	5,43	0,22	
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	
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	0,22	
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	0,78	
<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>63,50</b>	<b>21,74</b>	<b>22,93</b>	<b>92,56</b>	<b>0,27</b>	<b>4,98</b>	<b>77,16</b>	<b>6,52</b>	<b>88,59</b>	<b>383,98</b>	<b>134,97</b>	<b>6,77</b>	
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14	0,03	0,00	0,00	0,93	6,20	21,00	2,85	0,35	
Тертая мясная с геркулесом с соусом томатным	90/10	12,84	14,23	29,32	194,32	0,04	0,27	29,62	0,42	20,72	80,20	15,52	0,64	

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Пюре картофельное  
№11/2017г.

Напиток из плодов шиповника  
№11/2017г.

Хлеб пшеничный  
Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Хлеб ржаной  
Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Итого:

ПШЕНИЦА

Горчичный завтрак (старше)  
т.к.

Гуляши из курной грудки(50/50)  
№10/2017г.

Каша пшеничная вязкая  
№10/2017г.

Свежая отварная (замороженая) (суп-пюре)  
т.к.№5/2 стр.160,217г.

Какао с молоком  
№ 3/2/2017г.

Хлеб пшеничный  
Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Хлеб ржаной  
Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Итого:

СУБВОДА

Горчичный завтрак (старше)  
т.к.№ 3/4 стр.189,217г.

Котлета рубленая из курной грудки  
№19/2017г.

Пюре гороховое  
№19/2017г.

Чай с сахаром  
№19/2017г.

Хлеб пшеничный  
Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Хлеб ржаной  
Холодства и вегетативность  
российских продуктов питания  
табл.6 стр.154, 2012.Дейн \*

Итого:

Всего за 6 дней:

В среднем на 1 учащегося:

Всего за 6 дней:

В среднем на 1 учащегося:

Всего за 6 дней:

В среднем на 1 учащегося:

Всего за 6 дней:

В среднем на 1 учащегося:

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

200 0,60 0,10 20,20 123,60 0,00 1,10 0,00 0,00 15,70 16,32 3,36 0,37

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

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

550 63,50 22,10 22,49 100,19 651,16 0,31 23,16 29,62 2,24 100,50 280,33 71,93 2,75

100 8,64 12,83 13,40 209,39 0,08 3,97 28,40 3,20 17,17 122,75 18,27 1,14

180 6,01 3,71 62,72 265 0,13 0 0,00 0,19 13,10 102,56 35,88 1,17

30 0,42 1,8 2,48 27,84 0 1,99 0 0 10,64 12,19 6,21 0,39

200 4,08 3,54 2,61 58,60 0,06 1,59 24,40 0,00 151,77 124,56 21,34 0,43

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

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

550 63,50 21,99 22,28 100,27 647,43 0,32 7,55 52,80 3,89 202,48 405,06 93,90 4,13

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

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

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

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

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

550 63,50 23,57 22,92 97,20 681,21 0,75 1,07 51,40 4,26 193,84 430,73 119,23 3,54

3383 131,68 133,78 570,64 3905,34 2,29 133,07 252,03 42,49 805,29 2076,47 622,55 28,67

564 21,95 22,30 95,11 650,89 0,38 22,18 42,01 7,08 134,22 346,08 103,76 4,78