

«СОГЛАСОВАНО»

*Директор МБОУ "Лицей -
Семёвская СОШ" ИМ РТ*
М. С. Калеева

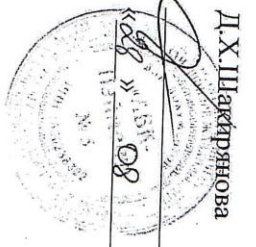
2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования
Исполнительного комитета ИМ РТ
А.Х.Т. арсланов

2023 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор
ООО «АБК-Пэймент»
Д.Х. Шакирянова

2023 г

ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое 2-х разовое меню для учащихся старших классов (от 12 до 18 лет) общеобразовательных организаций г. Нижнекамска.

ООО "АВК-Прайм"

Р.П. (старшие)

Итого:

Двухнедельный рацион питания для старших классов с 12 лет и старше школ Нижегородской области на учебный период 2023-2024 г.

всего до 6 часов (общедоступные организации с режимом обучения)

млн руб.

г. Москва

№ Сборник рецептур г/к	1 - ая неделя Наименование продуктов ПОНЕДЕЛЬНИК Горячий завтрак (старшие)	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Калории	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Шницель куриный	100		15,22	22,14	15,32	322,00	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№303/2017г-	Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	180/3		6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12	1,19	6,55	45,5	25,34	1,33
№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
табл 6 стр 134, 2012 Десят+	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.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Десят +	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2	0,06	0	0	0,56	11,6	60	18,8	1,56
	Всего:	553	60,90	22,85	23,48	90,98	695,64	0,26	1,07	63,40	4,88	88,18	222,34	70,54	4,87
№413/241/2017г-	Овоши тушеные с мясом 50/200	250		15,86	16,91	56,10	454,31	0,03	17,83	39,06	0,11	67,91	195,53	41,38	2,34
№366/2017г-	Горошек консервированный(доп.ггарнир)	40		1,15	1,09	2,31	23,68	0,02	3,88	5,6	0,09	9,57	24,53	8,07	0,28
г/к	Напиток из изюма и яблок	200		0,38	0,13	29,30	119,94	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
табл 6 стр 134, 2012 Десят+	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.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Десят +	Хлеб ржаной	30		1,78	0,32	10,69	53,46	0,05	0,00	0,00	0,38	7,83	40,50	12,69	1,06
	Всего:	550	60,90	23,24	21,94	93,84	662,05	0,15	22,44	44,66	1,01	123,79	303,50	83,80	4,71
СРЕДА															
Горячий завтрак (старшие)															
б/реш. Стр. 186, таб 9/2012г-	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	2,20
№294/2017г-	Плов из куриной грудки(50/200)	250		18,03	23,04	51,16	463,13	0,20	8,45	21,19	0,49	34,01	215,00	69,51	2,04
№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
табл 6 стр 134, 2012 Десят+	Хлеб пшеничный	20		1,50	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим.соста и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Десят +	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
	Итого:	590	60,90	21,42	23,86	96,72	648,73	0,28	18,48	21,19	1,19	70,70	271,80	92,11	5,49

ЧЕТВЕРТ

Горячий завтрак (старшие)

Запеканка картофельная с мясом с маслом
сливочным

№284/2017- 240/10 18,32 27,21 39,10 42,35 0,49 9,15 0,00 46,94 76,26 133,21 498,81 202,04 7,19
Морков. салат (доп.гарнир) 50 0,55 0,35 3,41 32,47 0,03 1,77 0,00 7,05 13,78 27,77 18,57 0,34
Напиток из шиповника 200 0,66 0,09 20,04 84,80 0,02 0,73 0,00 0,51 31,91 23,44 17,46 0,64

табл 6 стр 134, 2012 Денг+ 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

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

Итого: 550 60,90 23,23 23,83 95,23 699,72 0,60 11,65 0,00 15,11 133,45 599,52 252,07 9,28

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (старшие)

№290/2017- 30 2,22 2,82 21,93 122,10 0,04 0,00 0,00 1,11 7,80 25,20 9,00 0,42
Печенье 30 2,22 2,82 21,93 122,10 0,04 0,00 0,00 1,11 7,80 25,20 9,00 0,42

№290/2017- 50/50 11,65 11,66 3,51 166,00 0,04 0,68 0,00 0,50 30,32 79,00 16,19 0,70
Птица тушеная в сметанно- томатном соусе

№203/2017- 180/3 6,64 7,60 31,78 221,94 0,07 0 12 1,19 6,55 45,5 25,34 1,33
Макаронные изделия (рожки)отварные 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 0,34
Чай с сахаром и лимоном

табл 6 стр 134, 2012 Денг+ Хлеб пшеничный 20 1,50 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 Денг +

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

Итого: 553 60,90 23,46 22,50 97,18 670,66 0,20 3,51 42,10 3,31 68,52 197,10 65,13 3,79

СУББОТА

Горячий завтрак (старшие)

№234/2016 100 12,20 8,53 10,24 181,48 0,06 0,6 0,13 0,81 55,03 171,33 15 0,00
Котлеты рыбные

№304/2017- 180/3 4,41 8,63 44,06 271,44 0,03 0 12 0,37 2,36 74,03 19,6 0,64
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным

№349/2017- 200 0,70 0,10 32,00 132,80 0,02 0,73 0,00 0,10 32,48 23,44 17,46 0,70
Напиток из сухофруктов

табл 6 стр 134, 2012 Денг+ Хлеб пшеничный 35 2,66 0,28 17,22 82,25 0,04 0,00 0,00 0,39 7,00 22,75 4,90 0,39

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

Хлеб ржаной 35 2,07 0,37 12,47 62,37 0,05 0,00 0,00 0,44 9,13 47,25 14,80 1,23

Итого: 553 60,90 22,04 21,91 98,99 710,34 0,20 1,33 12,13 2,11 106,00 338,80 71,76 2,96

Всего за 6 дней: 3349 136,24 137,52 572,94 4087,14 1,69 58,48 183,48 27,61 590,64 1933,06 635,41 31,10
В среднем на 1 учащегося: 558 22,71 22,92 95,49 681,19 0,28 9,75 30,58 4,60 98,44 322,18 105,90 5,18

2 - й недели

Местоимение
Наименование продуктов

ПОНЕДЕЛЬНИК

Горячий завтрак (старшине)

№28/2017- тк	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	2,20
№29/2017	Тертые говяжьи	100	11,58	10,42	11,23	184,92	0,06	0,08	28,37	0,67	22,22	122,80	22,39	1,12
№30/2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	10,34	9,49	46,41	312,30	0,25	0,00	12,00	0,76	18,50	245,61	162,99	5,48
№31/2017	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 ржаной		25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Итого:		608	22,94	22,63	95,34	655,72	0,38	10,11	40,37	1,98	74,86	419,71	207,53	10,03

Хлеб высшего и высшего сорта пшеницы
тк № 134, 2012/Девч

ВТОРНИК

Горячий завтрак (старшине)

№2/2017	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,47	81,7	0,06	3,36	0	13,4	25,76	52,76	36,05	0,66
тк № 25.12.2016/	Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/200	18,76	21,59	64,70	491,93	0,41	65,16	36,38	3,78	72,39	288,66	101,95	4,23
№3/2017/	Чай с сахаром, с сливочником	200	0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
№4/2017/	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
Итого:		580	22,40	21,94	99,13	678,15	0,50	71,35	36,38	17,52	118,20	365,32	144,60	5,56

СРЕДА

Горячий завтрак (старшине)

№2/2016	Виточки рыбные	100	7,20	9,53	5,24	71,48	0,06	0,6	0,13	0,81	55,03	171,33	15	0,00
№20/2017/	Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0	12	1,19	6,55	45,5	25,34	1,33
№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
№4/2017/	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
Хлеб ржаной		35	2,07	0,37	12,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,44	9,13	47,25	14,80	1,23
Итого:		553	21,70	22,80	91,21	648,40	0,22	3,43	12,13	2,84	91,76	291,23	62,44	3,29

Хлеб высшего и высшего сорта пшеницы
тк № 134, 2012/Девч

ЧЕТВЕРГ

Горячий завтрак (старшине)

тк	Котлеты "Нежные" из куринных грудок	100	13,22	15,14	35,32	322,00	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№12/2017	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,86	7,18	22,38	178,2	0,18	22,43	39	0,25	51,05	107,86	34,52	1,28
№376/2017/	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
№4/2017/	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
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	15,84	79,2	0,06	0	0	0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого:		553	22,07	23,06	96,50	681,90	0,37	23,50	90,40	3,94	132,68	284,70	79,72	4,82

Хлеб высшего и высшего сорта пшеницы
тк № 134, 2012/Девч

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (старшине)

№2/2017/	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	2,20
№23/2017/	Запеканка из творога с повидлом	170/30	19,53	18,18	48,50	552,80	0,11	1,16	154,70	1,23	253,53	361,75	42,79	1,51

№ 49/2017г.	Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,00	132,80	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
№ 6 от стр. 134, 2012 Дем +	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,27
Хлеб овсян и какаопродукт	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Ресурсы: продукт питания № 6 от стр. 134, 2012 Дем +	Итого:	550	23,52	22,18	92,50	710,85	0,23	11,89	154,70	2,16	314,26	449,94	84,50	5,66

СУББОТА

Горячий завтрак (старшие)

№ 9/2017г.	Курница запеченная	100	13,28	15,32	0,00	207,40	0,60	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 19/2017г.	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3	3,36	4,82	47,98	244,44	0,16	0	21,6	0,97	41,72	185,78	43,99	3,17
№ 37/2017г.	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
№ 6 от стр. 134, 2012 Дем +	Хлеб пшеничный	35	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 овсян и какаопродукт	Хлеб ржаной	35	1,78	0,32	10,69	53,46	0,05	0,00	0,00	0,38	7,83	40,50	12,69	1,06
Ресурсы: продукт питания № 6 от стр. 134, 2012 Дем +	Итого:	553	21,81	22,76	92,18	652,78	0,85	2,38	75,20	2,52	111,94	478,31	88,01	6,17

Всего за 6 дней:	3397	134,44	135,37	566,86	4027,80	2,54	122,66	409,18	30,95	843,70	2289,21	666,80	35,53
В среднем на 1 участника:	566	22,41	22,56	94,48	671,30	0,42	20,44	68,20	5,16	140,62	381,54	111,13	5,92