

«СОГЛАСОВАНО»

*Директор школы*

*Севостьянов В.В.*

*Министр образования*

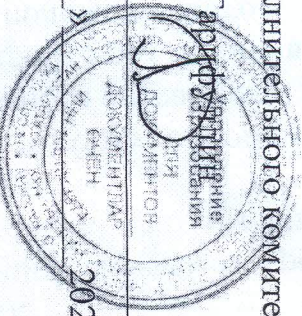
« 2023 г »

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Г.



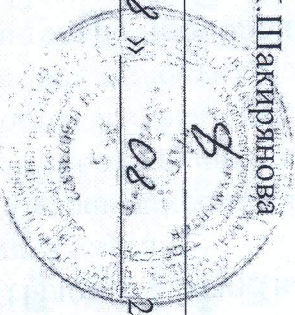
« 2023 г »

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирянова



« 28 » 2023 г »

ООО «АБК-Пэймент»

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

Дневное меню для детей дошкольного возраста старше 3 лет с 12 лет и старше. Меню Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан (общественные питание) организации с режимом обслуживания.

08.12.2023

Итого: 2023-2024 г.  
Морков...№ Сборник рецептур  
130  
I - за неделю

Наименование продуктов

## ПОНЕДЕЛЬНИК

## Горячий завтрак (старшие)

Шницель куриный

Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным

Чай с сахаром

Хлеб пшеничный

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

Хлеб ржаной

Всего:

## ВТОРНИК

## Горячий завтрак (старшие)

Овощи тушеные с мясом 50/200

Горошек консервированный (доп. гарнир)

Напиток из изюма и яблок

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Всего:

## СРЕДА

## Горячий завтрак (старшие)

Фрукты (яблоки)

Плов из куриной грудки (50/200)

Чай с сахаром

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Итого:

№ Сборник рецептур	Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеб. в %	Калории	В1	С	А	Е	Са	Р	...	...
130	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
№203/2017г.	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
№276/2017г.	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 Денис	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 российских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012 Денис +	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
№143,24/2017г.	Овощи 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
№206/2017г.	Горошек консервированный (доп. гарнир)	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
тк	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 Денис	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 российских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012 Денис +	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)														
Сборн. 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
№204/2017г.	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
№276/2017г.	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 Денис	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 Денис +	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)**

№81/2017г.	Затягивка каршофельная с маслом	240/10	18,32	27,21	39,10	42,35	0,49	9,15	0,00	6,84	76,25	498,81	202,04	7,19
№82/2017г.	Морковный сок (концентрат)	50	0,55	0,35	3,41	32,47	0,03	1,77	0,00	7,05	13,48	27,77	18,52	0,34
№83/2017г.	Напиток из лимоника	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
№84/2017г.	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
№85/2017г.	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:		550	60,90	23,23	95,23	699,72	0,60	11,65	0,00	15,11	133,45	599,52	252,07	9,28

Хлеб, состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012. Денис +

**ПЯТНИЦА**

**Горячий завтрак (старшие)**

№86/2017г.	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
№87/2017г.	Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,68	30,10	0,50	30,32	79,00	16,19	0,70
№88/2017г.	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
№89/2017г.	Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,30	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
№90/2017г.	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
№91/2017г.	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	97,18	670,66	0,20	3,51	42,10	3,31	68,52	197,10	65,13	3,79

Хлеб, состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012. Денис +

**СУББОТА**

**Горячий завтрак (старшие)**

№92/2017г.	Котлеты рыбные	100	12,20	8,53	10,24	181,48	0,06	0,6	0,13	0,81	55,03	171,33	15	0,00
№93/2017г.	Рис отварной расфасованный с маслом сливочным	180/3	4,41	8,63	44,06	271,44	0,03	0	12	0,37	2,36	74,03	19,6	0,64
№94/2017г.	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
№95/2017г.	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
№96/2017г.	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	98,99	710,34	0,20	1,33	12,13	2,11	106,00	338,80	71,76	2,96

Хлеб, состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012. Денис +

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 - ЯН НЕДЕЛИ

Наименование продуктов

ПОНЕДЕЛЬНИК

Порционный завтрак (старшие)

№ п/п	Наименование	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Угле-ды	Калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
68	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
69	Творог 1%	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
70	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
71	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
72	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	60,90	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 состоит из ингредиентов, полученных из пшеницы

Хлеб состоит из ингредиентов, полученных из пшеницы

ВТОРНИК

Порционный завтрак (старшие)

№ п/п	Наименование	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Угле-ды	Калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
73	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
74	Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/200		18,76	21,59	64,70	491,93	0,41	65,16	36,58	3,78	72,39	288,66	101,95	4,23
75	Чай с сахаром, с шиповником	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
76	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	0,35
77	Хлеб ржаной	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
Итого:		580	60,90	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

Порционный завтрак (старшие)

№ п/п	Наименование	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Угле-ды	Калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
78	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
79	Чай с сахаром и лимонном	187/85		0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
80	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
81	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	21,70	22,80	91,21	648,40	0,22	3,43	12,13	2,84	91,76	291,33	62,44	3,29

Хлеб состоит из ингредиентов, полученных из пшеницы

Хлеб состоит из ингредиентов, полученных из пшеницы

ЧЕТВЕРГ

Порционный завтрак (старшие)

№ п/п	Наименование	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Угле-ды	Калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Копчености "Нежские" из куриных 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
83	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
84	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
85	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
86	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	60,90	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 состоит из ингредиентов, полученных из пшеницы

Хлеб состоит из ингредиентов, полученных из пшеницы

ПЯТНИЦА

Порционный завтрак (старшие)

№ п/п	Наименование	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Угле-ды	Калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
87	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
88	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

Хлеб состоит из ингредиентов, полученных из пшеницы

Хлеб состоит из ингредиентов, полученных из пшеницы

№ п/п стр. 134, 2012 г. № п/п стр. 134, 2012 г. № п/п стр. 134, 2012 г. № п/п стр. 134, 2012 г.

Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,00	132,80	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	1,746	0,70
Хлеб пшеничный	25	1,87	0,20	12,30	58,75	0,03	0,90	0,00	0,28	5,00	16,25	3,30	0,27
Хлеб ржаной	25	1,65	0,20	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,52</b>	<b>22,18</b>	<b>92,50</b>	<b>710,85</b>	<b>0,23</b>	<b>11,89</b>	<b>154,70</b>	<b>2,16</b>	<b>314,26</b>	<b>440,94</b>	<b>84,50</b>	<b>5,66</b>

**СУБСОТ**

**Горячий завтрак (старше)**

Курочка 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
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
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 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 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
<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>21,81</b>	<b>22,76</b>	<b>92,18</b>	<b>652,78</b>	<b>0,85</b>	<b>2,38</b>	<b>75,20</b>	<b>2,52</b>	<b>111,94</b>	<b>478,21</b>	<b>88,01</b>	<b>6,17</b>

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

Указанные в ведомости расценки являются средними по 6 стр. 134, 2012 г. № п/п