

«СОГЛАСОВАНО»

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДЕНО»

Начальник управления образования

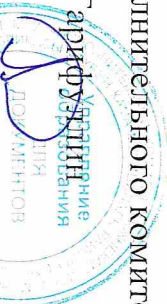
Региональный директор

Исполнительного комитета НМР РТ

ООО «АБК-Прэймент»

А.Х.Г. ариффуллин

Д.Х. Шакирянова



« _____ » 2023 г

« _____ » 2023 г

« 28 » 08 2023 г

ООО «АБК-Прэймент»

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

ООО "АБК-Траймент"

РЕЦЕПТ (СТАРШИНЕ)

Итого: 1

31.03.2024

Дневное меню для обучающихся старших классов с 12 лет и старше школ Нижнекамского района Республики Татарстан на учебный период 2023-2024 г.

Составитель: Морозов

130

(общеебразовательные организации с режимом обучения)

08.12.2023

| № Сборник рецептов | | Выход | Стоимость | Белки | Жиры | Углебды | Калории | В1 | С | А | Е | Са | Р | Кальций | Насыщенные жиры | Мононенасыщенные жиры | Полиненасыщенные жиры | Скандинов | |
|---|-------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|-----------|--|
| 1 - за неделю | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование продуктов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горячий завтрак (старшине) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пшенипель 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 | | | | | | |
| Мкаронные 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 | | | | | | |
| 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 | 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 росийских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дсни + | | 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 | | | | |
| ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горячий завтрак (старшине) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 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 росийских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дсни + | | 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 (старшине) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 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 | 1,50 | 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 росийских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дсни + | | 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 | | | | | |
| Всего: | | 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.№85ЛОМ
сливочным 240/10 18,32 27,21 39,10 42,235 0,49 9,15 0,00 16,94 76,26 498,81 202,04 7,19

№284/2017- МК Мое:4337-ЕФГТ(Дол.Гарнир)

Напиток из шиповника

50 0,65 0,05 3,41 32,47 0,03 1,77 0,00 7,05 13,78 27,77 18,57 0,34

№384/2017

табл 6 стр 134, 2012 Дени+

Хлеб пшеничный

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

ПИТНИЕЦА

Горячий завтрак (старшие)

таб 6 стр 136/2012: 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- 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

№203/2017- Макароны 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

табл 6 стр 134, 2012 Дени+ 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

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 Коллеты 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

№304/2017- Рис отварной рассыпчатый 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

№349/2017- 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

табл 6 стр 134, 2012 Дени+ 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 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 - ой недели
 Наименование продуктов

ПОНЕДЕЛЬНИК

Жидкий завтрак (старшине)
 Фрукты (яблоки)

№6/2017
 ТК

№6/2017
 ТК

№6/2017
 ТК

Хлеб ржаной

Итого:

| Выход | Стоя-ть | Белки | Жиры | Угле-ды | Ккал | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|-------|---------|-------|-------|---------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|--------|-------|
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 ржаной
 №6/2017
 ТК

ВТОРНИК

Жидкий завтрак (старшине)
 Салат из моркови с сахаром
 Жаркое из птицы (куриных грудок)
 Чай с сахаром, с шиповником
 Хлеб пшеничный

№6/2017
 ТК

№6/2017
 ТК

№6/2017
 ТК

№6/2017
 ТК

Итого:

| Выход | Стоя-ть | Белки | Жиры | Угле-ды | Ккал | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|--------|---------|-------|-------|---------|--------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| 100 | | 1,23 | 0,09 | 11,47 | 81,7 | 0,06 | 3,36 | 0 | 13,4 | 25,76 | 52,76 | 36,05 | 0,66 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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

Жидкий завтрак (старшине)
 Биточки рыбные
 Макароны из муки (рожки) отварные с маслом сливочным
 Чай с сахаром и лимоном
 Хлеб пшеничный
 Хлеб ржаной

№6/2017
 ТК

№6/2017
 ТК

№6/2017
 ТК

№6/2017
 ТК

Итого:

| Выход | Стоя-ть | Белки | Жиры | Угле-ды | Ккал | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|---------|---------|-------|-------|---------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 100 | | 7,20 | 9,53 | 5,24 | 71,48 | 0,06 | 0,6 | 0,13 | 0,81 | 55,03 | 171,33 | 15 | 0,00 |
| 180/3 | | 6,64 | 7,60 | 31,78 | 221,94 | 0,07 | 0 | 12 | 1,19 | 6,55 | 45,5 | 25,34 | 1,33 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 553 | 60,90 | 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 ржаной
 №6/2017
 ТК

ЧЕТВЕРГ

Жидкий завтрак (старшине)
 Колбасы "Нежные" из куриных грудок
 Картофельное пюре с маслом сливочным
 Чай с сахаром
 Хлеб пшеничный
 Хлеб ржаной

№6/2017
 ТК

№6/2017
 ТК

№6/2017
 ТК

№6/2017
 ТК

Итого:

| Выход | Стоя-ть | Белки | Жиры | Угле-ды | Ккал | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|-------|---------|-------|-------|---------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 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 |
| 180/3 | | 3,86 | 7,18 | 22,58 | 178,2 | 0,18 | 22,43 | 39 | 0,25 | 51,05 | 107,86 | 34,52 | 1,28 |
| 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 | 79,2 | 0,06 | 0 | 0 | 0,56 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 |
| 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 ржаной
 №6/2017
 ТК

ПЯТНИЦА

Жидкий завтрак (старшине)
 Фрукты (яблоки)
 Запеканка из творога с повидлом

№6/2017
 ТК

№6/2017
 ТК

Итого:

| Выход | Стоя-ть | Белки | Жиры | Угле-ды | Ккал | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|--------|---------|-------|-------|---------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|-------|------|
| 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 |
| 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №14/2017г. | 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 |
| №16 стр.134, 2012 Дем+ Хим.оста и карбонидности рассеиваясь при этом питание №16 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 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: | 550 | 60,90 | 23,52 | 22,18 | 92,50 | 710,85 | 0,23 | 11,89 | 154,70 | 2,16 | 314,26 | 449,94 | 84,50 | 5,66 |

СУВЬОТА

Горячий завтрак (старшие)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| №8/2017г. | Курлица 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 |
| №16 стр.134, 2012 Дем+ Хим.оста и карбонидности рассеиваясь при этом питание №16 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 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 |
| | Итого: | 553 | 60,90 | 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 учащегося: | 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 |