


«СОГЛАСОВАНО»


Директор
Бажиев А. А.
2024 г

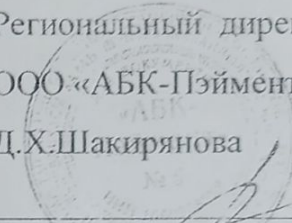
«СОГЛАСОВАНО»

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


« » 2024 г

«УТВЕРЖДЕНО»

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


«29» августа 2024 г

ООО «АБК-Пэймент»

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

ООО "АБК-Пэймент"

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

| I - я неделя | | Выход | Стоимость, руб | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg |
|--|--|------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| Горячий завтрак (старшие) | | | | | | | | | | | | | | |
| № 01/157 от 23.11.23г | 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 |
| № 0123 от 3.03.23г | Свекла отварная (для салата) (для гарнира) | 30 | | 0,42 | 1,8 | 2,48 | 27,84 | 0 | 1,99 | 0 | 0 | 10,64 | 12,19 | 6,21 |
| № 079/017г | 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 |
| Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Девч. 4 | 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 |
| | Всего: | 550 | 64,80 | 23,32 | 23,52 | 100,18 | 685,00 | 0,18 | 4,00 | 27,90 | 3,25 | 56,54 | 248,69 | 63,85 |
| ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| Горячий завтрак (старшие) | | | | | | | | | | | | | | |
| № 06/02 от 24.11.23г | 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 |
| № 06/335 от 25.12.2020г | Капуста квашеная (для гарнира) | 30 | | 0,50 | 1,50 | 2,54 | 25,70 | 0,00 | 7,60 | 0,00 | 5,94 | 20,14 | 13,03 | 6,17 |
| № 06/55 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 Девч. 4 | 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 Девч. 4 | 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 |
| | Всего: | 550 | 64,80 | 23,22 | 23,92 | 92,64 | 668,82 | 0,39 | 14,47 | 0,00 | 11,42 | 104,77 | 463,59 | 49,75 |
| СРЕДА | | | | | | | | | | | | | | |
| Горячий завтрак (старшие) | | | | | | | | | | | | | | |
| об. реп. Стр. 166, т. 19/2012г | 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 |
| № 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 Девч. 4 | 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 |
| | Итого: | 570 | 64,80 | 21,62 | 23,03 | 90,96 | 649,14 | 0,23 | 19,68 | 17,10 | 0,93 | 62,15 | 209,40 | 70,10 |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | | | | | | |
| Горячий завтрак (старшие) | | | | | | | | | | | | | | |
| № 04/06 от 08.24г | 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 |
| № 303/2017г | 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 |
| № 06/388 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| Хим состав и калорийность продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Д.ш. * | 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 продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Д.ш. * | 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 | |
| | Итого: | 553 | 64,80 | 22,20 | 21,96 | 100,46 | 653,88 | 0,31 | 10,95 | 47,78 | 11,25 | 114,61 | 316,80 | 99,22 |

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (старшие)

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| № 299/2017г. | 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 | |
| № 312/2017г. | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 0,17 | 21,79 | 0,00 | 0,25 | 45,09 | 104,81 | 33,30 | |
| № 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 | |
| Хим состав и калорийность продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Д.ш. * | 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 продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Д.ш. * | 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 | |
| | Итого: | 550 | 64,80 | 21,37 | 22,16 | 96,64 | 652,40 | 0,27 | 22,50 | 30,10 | 1,64 | 103,90 | 266,11 | 73,89 |

СУББОТА

Горячий завтрак (старшие)

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| № 268/56 от 4.01.24г. | Морковь свежая (вареная) гарнир | 30 | 0,39 | 0,03 | 1,92 | 9,90 | 0,02 | 1,14 | 0,00 | 0,12 | 8,10 | 15,30 | 10,20 | |
| № 6432 от 22.12.23г. | Курица запеченная | 100 | 10,60 | 10,54 | 0 | 222,9 | 0,35 | 6,82 | 0 | 5,1 | 58,92 | 402,35 | 16,66 | |
| № 303/2017г. | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 180/3 | 6,52 | 10,89 | 55,67 | 258,40 | 0,12 | 0,00 | 12,00 | 0,37 | 9,17 | 109,77 | 72,03 | |
| № 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 продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Д.ш. * | 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 | |
| Хим состав и калорийность продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Д.ш. * | 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 | |
| | Итого: | 553 | 64,80 | 21,48 | 21,88 | 91,55 | 651,82 | 0,54 | 10,79 | 12,00 | 6,10 | 100,04 | 574,82 | 113,49 |
| | Всего за 6 дней: | 3326 | | 133,21 | 136,47 | 572,43 | 3961,06 | 1,91 | 82,39 | 134,88 | 34,59 | 542,01 | 2079,41 | 470,30 |
| | В среднем на 1 учащегося: | 554 | | 22,20 | 22,75 | 95,41 | 660,18 | 0,32 | 13,73 | 22,48 | 5,77 | 90,34 | 346,57 | 78,38 |

ООО "АБК-Пэймент"

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

| 2 - я неделя | | Выход | Стоимость | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горячий завтрак (старшие) | | | | | | | | | | | | | | | |
| стр. 186, таб 9 2012г | 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 |
| №234/2017г | Биточки рыбные 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 |
| №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 | 1,33 |
| № 378/2017г | 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 |
| Хим. состав и энергетическая ценность пищевых продуктов табл. 6 стр. 134, 2012. Девч + | 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: | 610 | 64,80 | 22,15 | 22,28 | 91,39 | 655,42 | 0,19 | 11,31 | 16,68 | 6,19 | 80,37 | 237,96 | 80,36 | 6,14 |
| ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горячий завтрак (старшие) | | | | | | | | | | | | | | | |
| ггк №235от 25.12.2019г | 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 |
| ггк № 335 от 25.12.2020г | Капуста квашеная (век. дроб) | 50 | | 0,85 | 2,40 | 4,23 | 42,85 | 0,01 | 9,90 | 0,00 | 7,70 | 11,75 | 7,60 | 3,60 | 0,14 |
| №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 энергетическая ценность пищевых продуктов табл. 6 стр. 134, 2012. Девч + | Хлеб ржаной | 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 |
| Хим. состав и энергетическая ценность пищевых продуктов табл. 6 стр. 134, 2012. Девч + | 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 |
| | Итого: | 550 | 64,80 | 23,58 | 22,02 | 100,15 | 713,17 | 0,49 | 75,09 | 36,37 | 12,11 | 107,81 | 357,06 | 123,85 | 5,98 |
| СРЕДА | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горячий завтрак (старшие) | | | | | | | | | | | | | | | |
| ггк №296 от 25.12.2019г | Котлеты Здоровье из куриных грудок | 100 | | 12,44 | 12,17 | 27,57 | 295,14 | 0,08 | 0,75 | 65,16 | 1,13 | 26,62 | 188,30 | 28,50 | 2,30 |
| №302/2017г | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 180/3 | | 6,52 | 10,89 | 55,67 | 258,40 | 0,12 | 0,00 | 12,00 | 0,37 | 9,17 | 109,77 | 72,03 | 2,43 |
| № 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 |
| Хим. состав и энергетическая ценность пищевых продуктов табл. 6 стр. 134, 2012. Девч + | 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 энергетическая ценность пищевых продуктов табл. 6 стр. 134, 2012. Девч + | 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 |
| | Итого: | 553 | 64,80 | 23,01 | 23,80 | 100,04 | 707,26 | 0,26 | 3,58 | 77,16 | 2,40 | 67,44 | 381,97 | 125,93 | 6,96 |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горячий завтрак (старшие) | | | | | | | | | | | | | | | |
| стр. 134 табл. 6. Девч + 2012 | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|-------------|
| тыл № 758 от 23.11.23г | Тефтели мясные с геркулесом | 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 | |
| №372/2017г | Пюре картофельное | 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 | |
| тыл № 331 от 22.12.2023г | Чай с сахаром, с шиповником | 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 рецептурных продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дем + | 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 рецептурных продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дем + | Хлеб ржаной | 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 | |
| | Итого: | 550 | 64,80 | 21,63 | 22,41 | 91,37 | 650,76 | 0,31 | 22,07 | 26,66 | 2,20 | 93,62 | 258,79 | 68,42 | 2,57 |
| ПЯТНИЦА | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горячий завтрак (старшие) | | | | | | | | | | | | | | | |
| тыл № 945 от 06.08.2024г | Сосиска с томатным соусом, с рисом отварным | 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 | |
| тыл № 656 от 4.01.24г | Морковь свежая (натур) отварив | 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 | |
| №342/2017 | Компот из свежих яблок | 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 рецептурных продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дем + | 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 рецептурных продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дем + | 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 | 64,80 | 21,40 | 21,93 | 92,08 | 646,70 | 0,17 | 2,97 | 30,40 | 1,45 | 64,49 | 215,76 | 59,90 | 3,90 |
| СУББОТА | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горячий завтрак (старшие) | | | | | | | | | | | | | | | |
| тыл № 394 от 1.09.23г | Котлета рубленая из куриной грудки | 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 | |
| № 199/2017г | Пюре гороховое | 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 | |
| №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 рецептурных продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дем + | 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 рецептурных продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дем + | 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 | |
| | Итого: | 550 | 64,80 | 23,57 | 22,92 | 97,20 | 681,21 | 0,75 | 1,07 | 51,40 | 4,26 | 193,84 | 430,73 | 119,23 | 3,54 |
| | Всего за 6 дней: | 3363 | 135,34 | 135,36 | 572,23 | 4054,52 | 2,16 | 116,09 | 238,67 | 28,61 | 607,57 | 1882,27 | 577,69 | 29,09 | |
| | В среднем на 1 учащегося: | 561 | 22,56 | 22,56 | 95,37 | 675,75 | 0,36 | 19,35 | 39,78 | 4,77 | 101,26 | 313,71 | 96,28 | 4,85 | |