

«СОГЛАСОВАНО»

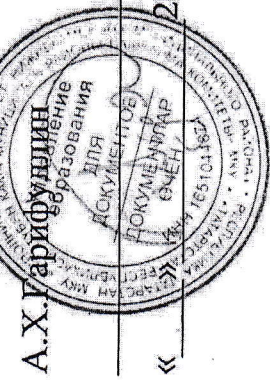
Директор
М.В.В. Савельева
А.И. Савельева



« 02 » 2024 г

«СОГЛАСОВАНО»

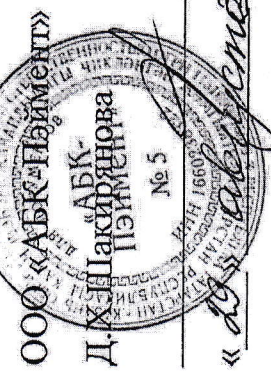
Начальник управления образования
Исполнительного комитета НМР РТ



« 20 » 2024 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор



« 29 » 2024 г

ООО «АБК-Пэймент»

Примерное цикличное 2-х разовое меню для учащихся старших классов (от 12 и старше) общеобразовательных организаций Нижнекамского района.

1 - я неделя		Выход	Стоимость, руб.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Наименование продуктов															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак (старшие)															
№ 157 от 23.11.2017г.	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	1,33	1,33
Котлеты Домашние с гречкой с томатным соусом															
№ 103 от 01.07.17г.	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	0,39	0,39
Макаронные изделия (рожки) отварные															
№ 3623 от 2.03.2017г.	30	0,42	1,8	2,48	27,84	0	1,99	0	0	10,64	12,19	6,21	0,39	0,70	0,70
Свекла отварная (сладкая) (вареная)															
№ 349 от 23.11.2017г.	200	0,70	0,10	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	2,80	2,80	2,80
Напиток из сухофруктов															
Химососта и маркировка российских продуктов питания табл 6 стр 14, 2012, 14см +	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	0,22	0,22
Хлеб пшеничный															
Химососта и маркировка российских продуктов питания табл 6 стр 14, 2012, 14см +	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	0,78	0,78
Хлеб ржаной															
Итого:	550	22,50	22,27	100,29	714,00	0,20	4,70	27,90	3,35	78,13	269,33	79,91	5,40	5,40	5,40
Дополнительное питание (старшие)															
№ 157 от 23.11.2017г.	250/5	8,37	12,81	8,08	191,43	0,06	15,72	6,21	2,36	54,48	52,55	22,57	0,83	0,83	0,83
Пи из св.капусты с картофелем, со сметаной															
№ 152 от 01.07.17г.	200/3	7,92	10,04	16,67	154,62	0,08	0,69	32,83	0,13	113,11	132,87	24,96	0,54	0,54	0,54
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным															
№ 152 от 01.07.17г.	200	1,52	1,35	8,92	53,07	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25	0,25	0,25
Чай с молоком и сахаром															
Химососта и маркировка российских продуктов питания табл 6 стр 14, 2012, 14см +	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	0,78	0,78
Хлеб ржаной															
Итого:	678	19,13	24,44	41,59	438,72	0,17	16,44	39,04	2,77	184,28	218,22	58,33	2,40	2,40	2,40
Всего:	1228	41,63	46,71	141,88	1152,72	0,37	21,14	66,94	6,12	262,41	487,55	138,24	7,80	7,80	7,80
ВТОРНИК															
Завтрак (старшие)															
№ 157 от 23.11.2017г.	250	17,60	21,60	39,68	425,3	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30	1,30	1,30
Запеканка картофельная с грибами															
№ 335 от 25.12.2016г.	40	0,68	2,00	3,36	34,20	0,01	7,92	0,00	6,16	20,88	20,28	6,40	0,24	0,24	0,24
Капуста квашеная (вареная)															
№ 355 от 2.04.2017г.	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	0,14	0,14
Напиток из яблок и изюма															
Химососта и маркировка российских продуктов питания табл 6 стр 14, 2012, 14см +	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	0,22	0,22
Хлеб пшеничный															
Химососта и маркировка российских продуктов питания табл 6 стр 14, 2012, 14см +	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	1,56	1,56
Хлеб ржаной															
Итого:	550	22,64	24,04	98,54	653,82	0,39	14,79	0,00	11,53	103,51	464,34	48,58	3,46	3,46	3,46
Дополнительное питание (старшие)															
№ 36017г.	250	7,94	7,82	13,56	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93	0,93	0,93
Рассольник Ленинградский															
№ 152 от 01.07.17г.	200	5,92	7,18	35,41	206,45	0,05	0,76	11,84	0,10	102,61	123,55	29,16	0,46	0,46	0,46
Каша гречневая молочная вязкая															
№ 36017г.	200	3,17	2,68	9,98	60,10	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13	0,13	0,13
Кофейный напиток с молоком															
Химососта и маркировка российских продуктов питания табл 6 стр 14, 2012, 14см +	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	0,22	0,22
Хлеб пшеничный															
Итого:	670	18,55	17,84	68,79	420,80	0,20	10,44	31,84	2,67	261,54	283,28	70,14	1,74	1,74	1,74
Всего:	1220	42,27	41,88	167,33	1074,62	0,59	25,23	31,84	14,20	365,05	747,62	118,72	5,20	5,20	5,20
СРЕДА															
Завтрак (старшие)															
№ 36017г.	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	2,20	2,20
Фрукты (яблоки)															
№ 36017г.	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	1,80	1,80
Плов из куриной грудки(50/200)															
№ 36017г.	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	0,37	0,37
Напиток из плодов шиповника															

Химическая и микробиологическая
российские продукты питания
табл 6 стр 134, 2012. Делит +

Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	4,59
Итого:	570	22,09	23,11	99,90	708,72	0,23	17,95	17,10	63,80	221,32	71,06	0,92	221,32
Дополнительное питание (старшие)													
Суп - лапша домашняя с картофелем	250	5,06	6,03	25,22	115,50	0,05	0,50	12,50	2,57	28,55	10,67	0,65	10,67
Каша пшеничная молочная вязкая	200	13,60	16,67	30,55	305,50	0,14	0,86	30,15	0,11	101,80	35,39	0,64	35,39
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	0,34	4,40
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	0,78	30,00
Итого:	670	20,11	22,96	71,89	494,62	0,22	4,19	42,65	2,97	150,20	208,90	2,41	208,90
Всего:	1240	42,20	46,07	171,79	1203,34	0,45	22,14	59,75	3,89	214,00	430,22	7,00	430,22
ЧЕТВЕРТ													
Завтрак (старшие)													
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	1,82	197,60
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	0,33	16,90
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	0,48	22,80
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	0,33	19,50
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	18,80	1,56	18,80
Итого:	553	22,20	21,96	100,46	653,88	0,31	10,95	47,78	11,25	114,61	316,80	4,52	316,80
Дополнительное питание (старшие)													
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,80	9,92	16,93	143,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	1,23	54,60
Каша геркулесовая молочная вязкая	200	8,59	11,28	22,57	216,00	0,02	0,92	33,80	180,49	226,79	68,83	0,64	68,83
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,77	124,56	0,43	124,56
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	0,22	13,00
Итого:	670	18,99	24,90	51,95	465,35	0,15	13,19	58,20	183,11	432,29	260,99	2,52	260,99
Всего:	1223	41,19	46,86	152,41	1119,23	0,46	24,14	105,98	194,36	546,90	577,79	7,04	577,79
ПЯТНИЦА													
Завтрак (старшие)													
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	0,70	79,00
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,25	45,09	104,81	0,00	104,81
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	0,90	13,67
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	0,33	19,50
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	18,80	1,56	18,80
Итого:	550	21,41	22,30	91,55	647,00	0,27	22,47	30,10	1,64	106,68	263,31	3,49	263,31
Дополнительное питание (старшие)													
Суп картофельный с горохом	250	5,43	8,52	39,91	273,25	0,23	4,66	0,00	2,42	42,65	88,10	2,05	88,10
Запеканка из творога с повидлом (160/40)	200	18,14	20,64	55,01	454,40	0,10	1,37	145,60	1,25	240,00	342,59	1,47	342,59
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	0,25	10,89
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	0,78	30,00
Итого:	670	24,96	29,42	110,84	799,25	0,36	6,06	145,60	3,95	299,34	463,49	4,55	463,49

Химическая и микробиологическая
российские продукты питания
табл 6 стр 134, 2012. Делит +

СУББОТА		1220	107,60	46,37	51,72	202,39	1446,25	0,63	28,53	175,70	5,59	406,02	726,80	160,19	8,04
Завтрак (старшие)															
№36 от 10.12.14г	Мороковь свежая, замороженная	30		0,39	0,03	1,92	9,90	0,02	1,14	0,00	0,12	8,10	15,30	10,20	0,18
№36 от 21.12.14г	Курица запеченная	100		10,70	10,54	0	222,9	0,35	6,82	0	5,1	58,92	402,35	16,66	0,10
№30/2017г.	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
№3/36 от 21.11.15г	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
<i>Хлебосолье и выпечка: российские продукты питания таб 6 стр 134, 2012. Диск *</i>															
	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
Итого:															
	Дополнительное питание (старшие)	553		21,45	21,96	97,38	670,70	0,56	8,69	12,00	6,19	118,47	593,86	128,55	4,41
№30/2017г.	Суп картофельный с вермишелью	250		9,68	10,33	29,45	203,25	0,94	6,87	0,00	1,18	24,22	54,64	22,72	0,93
№11/2017г.	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/3		6,92	9,19	24,00	165,90	0,08	1,18	18,27	0,42	133,33	116,90	20,60	0,45
№377/2015	Чай с сахаром и лимоном	1878/5		0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
<i>Хлебосолье и выпечка: российские продукты питания таб 6 стр 134, 2012. Диск *</i>															
	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:	673		18,25	19,70	71,49	450,17	1,04	10,88	18,27	1,83	175,60	188,94	48,52	1,94
	Всего:	1226	107,60	39,70	41,66	168,87	1120,87	1,60	19,57	30,27	8,02	294,07	782,80	177,07	6,35
Всего за 6 дней: 7357															
В среднем на 1 учащегося: 1226															

ООО "АБС-Паймент"
Двухдневное меню 2-х разовое питание для учащихся старших классов (с 12 лет и старше) школ Нижегородского района РТ

№ Сборки рецептур	Наименование продуктов	Выход	Стой-сть	Белки	Жиры	Угле-ды	Калл	Вл	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 - ая неделя															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
	Наименование продуктов														
№ 100	Завтрак (старшие)	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
№ 90/20	Фрукты (яблоки)	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
№ 180	Биточки рыбные с молочным 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
№ 200	Макаронные изделия (рожки) отварные	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
№ 200	Напиток из плодов шиповника	200		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 200	Хлеб пшеничный	200		22,84	22,24	93,54	709,74	0,17	11,39	16,68	6,13	81,38	233,15	74,63	5,42
	Итого:	610													
Дополнительное питание (старшие)															
№ 250/5	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5		1,95	13,29	11,10	144,68	0,05	10,64	6,21	2,41	54,95	58,12	26,55	1,23
№ 200/3	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/3		8,68	9,90	19,70	177,06	0,14	14,90	12,36	0,55	120,60	183,30	37,03	1,90
№ 200	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
№ 20	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:	678		12,06	23,49	47,69	398,02	0,22	26,56	18,57	3,24	194,24	275,55	75,47	4,44
	Всего:	1288													
ВТОРНИК															
	Завтрак (старшие)														
№ 250	Жаркое из птицы (куриных грудок) (30/200)	250		20,26	19,08	53,20	541,92	0,41	65,16	36,37	3,77	72,38	288,66	101,95	4,20
№ 40	Каша овсяная (овсян)	40		0,68	2,00	3,36	34,20	0,01	7,92	0,00	6,16	20,88	20,28	6,40	0,24
№ 200	Напиток из яблок и лимона	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
№ 30	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
№ 30	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		23,00	21,88	100,02	704,14	0,51	73,81	36,37	10,68	122,05	382,38	132,23	6,08
Дополнительное питание (старшие)															
№ 250/7	Суп гороховый с гречками	250/7		9,05	9,95	38,01	280,52	0,31	0,00	0,00	3,60	41,62	143,70	31,20	2,72
№ 200	Каша геркулесовая молочная вязкая	200		8,59	11,28	22,57	216,00	0,02	0,92	33,80	180,49	226,79	68,83	1,67	0,64
№ 200	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
№ 20	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:	677		19,23	21,41	78,42	575,52	0,35	0,95	33,80	184,31	283,30	228,33	37,07	3,83
	Всего:	1227													
СРЕДА															
	Завтрак (старшие)														
№ 100	Котлеты Здоровые 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

Для оценки и маркировки рецептурное предложение питания таб. 6 стр. 134, 2012. Девч +

№019/2017г.	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
№12/01г.	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 энергетическая ценность продукта питания табл.6 стр.134, 2012.Доп. *	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 продукта питания табл.6 стр.134, 2012.Доп. *	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	23,58	21,88	100,07	702,14	0,30	1,48	77,16	2,56	87,55	422,78	155,40	7,80
Всего:		250	9,68	10,33	29,45	203,25	1,13	8,25	0,00	1,42	29,07	67,57	27,27	1,12
№17/2017г.	Каша пшеничная молочная вязкая	200	13,60	16,67	30,55	305,50	0,14	0,86	30,15	0,11	101,80	136,00	35,39	0,64
Хим. состав и энергетическая ценность продукта питания табл.6 стр.134, 2012.Доп. *	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
Итого:		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:		670	24,73	27,26	76,12	582,37	1,30	11,94	30,15	1,82	150,72	237,97	74,46	2,88
№12/01г.	Печенье	1223	48,31	49,14	176,19	1284,51	1,60	13,42	107,31	4,38	238,27	660,75	229,86	10,68
Хим. состав и энергетическая ценность продукта питания табл.6 стр.134, 2012.Доп. *	Хлеб ржаной	20	1,48	1,88	5,42	62,14	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70
Итого:		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
Всего:		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
№12/01г.	Пюре картофельное	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 энергетическая ценность продукта питания табл.6 стр.134, 2012.Доп. *	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:		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
Всего:		550	21,63	22,41	91,19	661,58	0,34	22,09	29,62	3,16	102,49	287,81	72,82	2,98
№12/01г.	Дополнительное питание (старинное)	250	5,53	7,59	33,53	164,50	0,06	15,41	6,09	2,31	53,41	51,52	22,13	0,81
Хим. состав и энергетическая ценность продукта питания табл.6 стр.134, 2012.Доп. *	Ци из св.капусты с картофелем	200	8,08	12,01	19,29	204,40	0,09	0,97	15,02	0,30	138,10	152,86	32,07	1,68
Итого:		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
Всего:		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
№12/01г.	Хлеб ржаной	670	15,20	19,78	70,66	447,90	0,17	16,41	21,11	2,83	206,40	220,18	58,40	2,96
Хим. состав и энергетическая ценность продукта питания табл.6 стр.134, 2012.Доп. *	Хлеб пшеничный	1220	36,83	47,19	161,85	1109,48	0,51	38,50	50,73	5,99	308,89	507,99	131,22	5,94
Итого:		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
Всего:		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
№12/01г.	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

ПЯТНИЦА

Завтрак (старинное)

Сосиска с томатным соусом, с рисом отварным

Морковь свежая/фрукты/ягоды

Компот из свежих яблок

