

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

М.Ю. Сосна и. Структурной

М.И. Садрова

[Signature]

« 01 » *сентября* 2024 Г

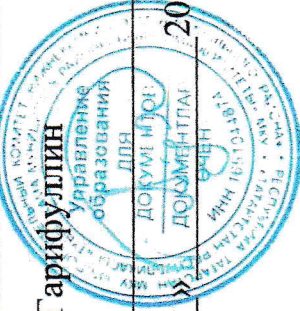


«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарифуллин



« 01 » *сентября* 2024 Г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирянова



« 09 » *августа* 2024 Г

ООО «АБК-Пэймент»

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

507 09.2024

ООО "АБК-Пэймент"
Дружественное меню для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов (12 лет и старше) школ Нижнекамского района РТ

1 - ая неделя

Ис. Сборные рецепты
Наименование продуктов
ПОНЕДЕЛЬНИК

Горячий завтрак (старшие)

Котлеты Домашние с гречкой с томатным соусом

Макаронные изделия (рожки) отварные

Свекла отварная (сладкая) (декаграмм)

Чай с молоком и сахаром

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Химсостав и калорийность
росейских продуктов питания
табл.6 стр.134, 2012. Дека +

Выход **Стоимость, руб** **Белки** **Жиры** **Угл-ды** **Ккал** **В1** **С** **А** **Е** **Са** **Р** **Mg**

Вторник

Горячий завтрак (старшие)

Запеканка картофельная с птицей

Капуста квашеная (декаграмм)

Напиток из яблок и лимона

Хлеб пшеничный

Химсостав и калорийность
росейских продуктов питания
табл.6 стр.134, 2012. Дека +

Хлеб ржаной

Всего:

СРЕДА

Горячий завтрак (старшие)

Фрукты (яблоки)

Плов из куриной грудки(50/200)

Чай с сахаром и лимоном

Хлеб пшеничный

Химсостав и калорийность
росейских продуктов питания
табл.6 стр.134, 2012. Дека +

Итого:

ЧЕТВЕРГ

Горячий завтрак (старшие)

Котлеты "Нежные" из куриных грудок

Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным

Напиток из урюка

табл.6 стр.134, 2012. Дека +

Выход **Стоимость, руб** **Белки** **Жиры** **Угл-ды** **Ккал** **В1** **С** **А** **Е** **Са** **Р** **Mg**

90/10 180 30 200 20 20 550 250 30 200 30 40 550 100 250 187/8/5 20 570 100 180/3 200

8,90 9,64 0,42 1,52 1,52 1,32 23,32 17,60 0,50 0,20 2,28 23,22 64,80 0,40 19,57 0,13 6,83 7,70 0,75 64,80 21,62 6,83 7,70 0,75

12,37 7,60 1,8 1,35 0,16 0,24 23,52 21,60 1,50 0,10 0,24 23,92 0,40 22,45 0,02 13,11 5,07 0,06 23,03 23,03 90,96 649,14

37,67 33,35 2,48 8,92 9,84 7,92 100,18 39,68 2,54 19,82 14,76 92,64 9,80 60,06 8,20 21,32 40,59 15,95 9,84 90,96 47,00

275,55 241,94 27,84 53,07 47,00 39,60 685,00 425,3 25,70 68,12 70,50 668,82 47,00 521,12 34,02 188,66 247,00 68,52 47,00 649,14 188,66 247,00 68,52

0,06 0,07 0 0,03 0,02 0,03 0,18 0,32 0,00 0,01 0,03 0,39 0,03 0,18 0,00 0,22 0,01 0,02 0,02 0,23 19,68 0,23

1,98 0,00 1,99 0,03 0,00 0,00 4,00 6,14 7,60 0,73 0,00 14,47 10,00 6,85 2,83 0,45 9,90 0,60 0,60 17,10 17,10 17,10

15,90 12,00 0 0,00 0,00 0,00 27,90 0 0,00 0,00 0,00 0,00 0,20 17,10 0,00 47,78 0,00 0,00 0,00 17,10 17,10

1,56 1,19 0 0,00 0,22 0,28 3,25 4,59 5,94 0,00 0,33 11,42 0,20 0,50 0,01 1,83 7,70 0,83 0,22 0,93 0,93

18,66 6,55 10,64 10,89 4,00 5,80 56,54 53,03 20,14 14,00 6,00 104,77 16,00 28,10 14,05 37,67 26,12 33,22 4,00 62,15 62,15

145,20 45,50 12,19 2,80 13,00 30,00 248,69 362,12 13,03 8,94 19,50 463,59 11,00 181,00 4,40 197,60 16,90 22,80 13,00 209,40 209,40

18,70 25,34 6,21 1,40 2,80 9,40 63,85 15 6,17 5,58 4,20 18,80 9,00 55,90 2,40 50,06 8,00 2,80 70,10 70,10

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

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

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

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

Итого:

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)

50/50

Птица тушеная в сметанно-томатном соусе

180

Пюре картофельное

200

Чай с сахаром

30

Хлеб пшеничный

40

Хлеб ржаной

550

Итого:

64,80

22,20

21,96

100,46

653,88

0,31

10,95

47,78

11,25

114,61

316,80

99,22

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

Хлеб пшеничный

40

Хлеб ржаной

550

Итого:

64,80

22,20

21,96

100,46

653,88

0,31

10,95

47,78

11,25

114,61

316,80

99,22

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

Хлеб ржаной

550

Итого:

64,80

22,20

21,96

100,46

653,88

0,31

10,95

47,78

11,25

114,61

316,80

99,22

СУББОТА

Горячий завтрак (старшие)

30

Морковь свежая (тертая)

100

Курица запеченная

180/3

Каша гречневая вязкая с маслом сливочным

187/8/5

Чай с сахаром и лимоном

20

Хлеб пшеничный

20

Хлеб ржаной

553

Итого:

64,80

22,20

21,96

100,46

653,88

0,31

10,95

47,78

11,25

114,61

316,80

99,22

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

Хлеб пшеничный

20

Хлеб ржаной

553

Итого:

64,80

22,20

21,96

100,46

653,88

0,31

10,95

47,78

11,25

114,61

316,80

99,22

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

Хлеб пшеничный

20

Хлеб ржаной

553

Итого:

64,80

22,20

21,96

100,46

653,88

0,31

10,95

47,78

11,25

114,61

316,80

99,22

Всего за 6 дней:

3326

В среднем на 1 учащегося:

554

22,20

22,75

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

136,47

572,43

3961,06

1,91

82,39

134,88

34,59

542,01

2079,41

470,30

ООО "АБК-Пэймент"

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

2 - я неделя

Наименование продуктов

№ Сборки рецептур	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Горячий завтрак (старшие)														
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
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
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
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 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)														
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
Капуста квашеная (без капусты)	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
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	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
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)														
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
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
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
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	79,20	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)														
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

№ 758 от 23.11.2017г	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
№12/2017г.	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
№463 от 21.12.2017г.	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 российских продуктов питания табл.б стр.134, 2012.Дет.4	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 российских продуктов питания табл.б стр.134, 2012.Дет.4	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	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)

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
Морковь свежая(отруби+карпюр)	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
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
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:	550	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)

Копченая 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
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
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
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	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:

В среднем на 1 учащегося:

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	
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	