



Уважаемо  
Директор ООО «АБК-Паймент»  
Р.Р.Рахмигуллин



**Примерное циклическое двенадцатидневное меню**  
Для организации горячего питания для обучающихся старших классов (12 лет и старше)  
общеобразовательных организаций Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

## ООО "АБК-Гъймент"

Двухнедельное меню для учащихся старших классов (с 12 лет и старше) школы Нижнекамского муниципального района РТ на осенне-зимний период 2021-2022 года

| № Сборки рецептур  | I - ая неделя<br>Наименование продуктов        | Выход         | Стои-ть      | Белки        | Жиры         | Угл-ды        | Ккал          | В1          | С            | А            | Е           | Са           | Р             | Mg           | Fe          |
|--|--|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
|  |  |               |              |              |              |               |               |             |              |              |             |              |               |              |             |
| УПК.162/94 изд. переобновлен от 25.12.2018   | <b>Горячий завтрак</b>                         |               |              |              |              |               |               |             |              |              |             |              |               |              |             |
|  | Котлеты Здоровые                               | 100           |              | 12,31        | 8,11         | 9,92          | 191,11        | 0,09        | 0,76         | 65,68        | 1,14        | 26,83        | 189,84        | 28,73        | 2,40        |
| 20/2017  | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180/3         |              | 6,83         | 12,94        | 38,29         | 252,00        | 0,07        | 0,00         | 12,00        | 0,96        | 13,86        | 45,54         | 10,26        | 1,01        |
| УПК.16.3/40 от 25.12.2018  | Напиток из апельсина (75С)                     | 200           |              | 0,45         | 0,10         | 23,99         | 101,20        | 0,02        | 12,00        | 0,00         | 0,10        | 23,02        | 11,50         | 7,63         | 0,24        |
| Хлеб. состав и калорийность республиканского продукта питания табл. 6, стр. 134 - 2012. Дюма * | Хлеб пшеничный/хлеб дарницкий                  | 30/40         |              | 3,92         | 0,72         | 28,10         | 149,70        | 0,10        | 0,00         | 0,00         | 0,89        | 17,60        | 79,50         | 23,00        | 1,89        |
|  | <b>Итого:</b>                                  | <b>553,00</b> | <b>52,00</b> | <b>23,51</b> | <b>21,87</b> | <b>100,30</b> | <b>694,01</b> | <b>0,28</b> | <b>12,76</b> | <b>77,68</b> | <b>3,09</b> | <b>81,31</b> | <b>326,38</b> | <b>69,62</b> | <b>5,55</b> |



**ВТОРНИК**

**Горячий завтрак**

26/02/2015  
№ 2011 Сбор расц. на производство для сбора. На основе образцов № 2017  
№ 379 Сбор расц. На производство для сбора. На основе образцов № 2017

Хлеб, осыпая и высушиваясь, рожь/пшеница (вместе) № 016 от 15.11.2013. Дана в

Котлеты "Пожарские" из говядины

Каша вязкая гречневая

Кофейный напиток с молоком

Хлеб пшеничный/дарницкий

|               |            |              |              |              |               |               |             |             |              |             |               |               |               |             |
|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 100           | 6,88       | 11,17        | 23,95        | 209,44       | 0,06          | 0,00          | 0,00        | 3,43        | 10,32        | 165,09      | 30,29         | 2,65          |               |             |
| 180           | 5,47       | 8,10         | 31,62        | 184,46       | 0,14          | 0,00          | 0,00        | 0,41        | 10,08        | 129,99      | 86,01         | 2,89          |               |             |
| 200           | 3,166      | 2,678        | 12,946       | 101          | 0,044         | 1,300         | 20,000      | 0,000       | 125,780      | 90,000      | 14,000        | 0,134         |               |             |
| 40/30         | 6,02       | 0,68         | 31,57        | 153,46       | 0,10          | 0,00          | 0,00        | 0,86        | 16,71        | 71,05       | 19,71         | 1,61          |               |             |
| <b>Итого:</b> | <b>550</b> | <b>52,00</b> | <b>21,53</b> | <b>22,62</b> | <b>100,08</b> | <b>647,96</b> | <b>0,34</b> | <b>1,30</b> | <b>20,00</b> | <b>4,70</b> | <b>162,89</b> | <b>456,13</b> | <b>150,01</b> | <b>7,29</b> |

**СРЕДА**  
**Горячий завтрак**

|  |                          |            |              |              |              |              |               |             |              |              |             |              |               |              |              |
|--|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| 3882017  | Фрукты (яблоки)          | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 47           | 0,03          | 10          |              | 0,2          | 16          | 11           | 9             | 2,2          |              |
| №271 Сборная. По проекту для общ. В рамках образовательного учреждения. Девч. 2017                         | Плов с куриными грудками | 50/200     | 16,02        | 17,23        | 45,61        | 395,81       | 0,10          | 4,52        | 10,00        | 6,61         | 33,76       | 191,02       | 64,69         | 11,08        |              |
| №1762017   | Чай с сахаром            | 190/10     | 0,07         | 0,02         | 10,01        | 40           | 0             | 0,03        | 0            | 0            | 10,95       | 2,8          | 1,4           | 0,265        |              |
| Указом Совета и администрации муниципального образования «Городской округ Щербинка» от 14.03.2013 № 134/13 | Хлеб пшеничный           | 30         | 2,28         | 0,24         | 14,73        | 70,36        | 0,03          | 0,00        | 0,00         | 0,33         | 5,99        | 19,46        | 4,19          | 0,33         |              |
| <b>Итого:</b>  |                          | <b>580</b> | <b>52,00</b> | <b>18,77</b> | <b>17,89</b> | <b>80,15</b> | <b>553,17</b> | <b>0,16</b> | <b>14,55</b> | <b>10,00</b> | <b>7,14</b> | <b>66,70</b> | <b>224,28</b> | <b>79,28</b> | <b>13,87</b> |

**ЧЕТВЕРГ**  
Горячий завтрак

|  |                                   |            |              |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |              |             |
|--|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 178  | Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные | 100        | 9,66         | 11,43        | 19,663       | 220,17       | 0,069         | 1,98        | 15,96        | 1,566        | 18,652      | 145,093       | 18,761        | 1,982        |             |
| №128 Сборник Награды для обучающихся. Во всех образовательных Доля 2017              | Картофельное пюре с маслом        | 180/3      | 4,86         | 7,18         | 22,58        | 182,20       | 0,18          | 22,43       | 39,00        | 0,24         | 51,05       | 107,86        | 34,52         | 1,28         |             |
| № 182/2017   | Какао с молоком                   | 200        | 4,08         | 3,54         | 17,58        | 118,60       | 0,06          | 1,59        | 24,40        | 0,00         | 152,22      | 124,56        | 21,34         | 0,48         |             |
| Хлеб состоит из выпеченных российских продуктов питания (таб.6 стр.134 - 2012.Доля + | Хлеб пшеничный/дарницкий          | 30/40      | 4,92         | 0,72         | 31,6         | 149,7        | 0,101         | 0           | 0            | 0,89         | 17,6        | 79,5          | 23            | 1,89         |             |
| <b>Итого:</b>  |                                   | <b>553</b> | <b>52,00</b> | <b>23,52</b> | <b>22,88</b> | <b>91,42</b> | <b>670,67</b> | <b>0,41</b> | <b>26,00</b> | <b>79,36</b> | <b>2,70</b> | <b>239,52</b> | <b>457,01</b> | <b>97,62</b> | <b>5,63</b> |

**ПЯТНИЦА**  
**Горячий завтрак**

№ 290 Сбор рас. На прочее для  
обуч. Во всех образов. учреждениях -  
2017

20/2017

№ 371 Сбор рас. На прочее для  
обуч. Во всех образов. учреждениях -  
2012

Хлеб осевой и выпечка  
расходится, поэтому оплата  
выда 6 стр. 131, 2012, Дина 4

|   |               |              |              |              |              |               |             |             |              |             |              |               |              |             |
|---|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| Птица тушеная в сметанно- томатном соусе                    | 50/50         | 10,55        | 11,66        | 5,91         | 155,00       | 0,04          | 0,68        | 30,10       | 0,50         | 30,32       | 79,00        | 16,19         | 0,70         |             |
| Макаронные изделия отварные с зеленым горошком (доп.гарнир) | 180/30        | 5,00         | 5,82         | 40,82        | 244,32       | 0,11          | 3,03        | 0,00        | 1,00         | 19,20       | 63,43        | 16,62         | 1,22         |             |
| Чай с сахаром и лимоном                                     | 185/10/5      | 0,13         | 0,02         | 10,21        | 42           | 0             | 2,83        | 0           | 0,01         | 14,05       | 4,4          | 2,4           | 0,345        |             |
| Хлеб пшеничный  | 40            | 3,04         | 0,32         | 19,68        | 94,00        | 0,04          | 0,00        | 0,00        | 0,44         | 8,00        | 26,00        | 5,60          | 0,44         |             |
| <b>Итого:</b>   | <b>550,00</b> | <b>52,00</b> | <b>18,72</b> | <b>17,82</b> | <b>76,62</b> | <b>535,32</b> | <b>0,19</b> | <b>6,54</b> | <b>30,10</b> | <b>1,95</b> | <b>71,57</b> | <b>172,83</b> | <b>40,81</b> | <b>2,71</b> |

| СУББОТА  |   |            |              |              |              |              |               |             |              |              |             |              |               |              |             |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 31/03/2017   | Горячий завтрак                                     | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 47           | 0,03          | 10          |              | 0,2          | 16          | 11           | 9             | 2,2          |             |
| № 208 Сборник. На период для<br>обуч. По вост. образованию. Дина<br>2017                           | Фрукты (яблоки)                                     | 100        | 14,63        | 14,60        | 13,07        | 255,74       | 0,06          | 0,00        | 0,00         | 3,46         | 10,41       | 166,59       | 30,57         | 2,68         |             |
| 30/03/2017   | Котлеты из говядины                                 | 100        |              |              |              |              |               |             |              |              |             |              |               |              |             |
| Апр 2012   | Каша пшеничная вязкая на воде с маслом сливочн      | 180/3      | 4,83         | 7,26         | 35,48        | 202,49       | 0,10          | 0,00        | 11,98        | 0,84         | 19,48       | 121,94       | 25,90         | 2,05         |             |
| Апр 2012   | Наниток из замороженных ягод (красная<br>смородина) | 200        | 0,2          | 0,08         | 21,42        | 88,6         | 0,01          | 40          | 0,0          | 0,14         | 7,8         | 6,6          | 6,2           | 0,32         |             |
| Хозяйства и сельхозпредприятия<br>расширили производство продукции<br>табл. 6 стр 134, 2012 Дина * | Хлеб пшеничный                                      | 30         | 2,28         | 0,24         | 14,73        | 70,36        | 0,03          | 0,00        | 0,00         | 0,33         | 5,99        | 19,46        | 4,19          | 0,33         |             |
| <b>Итого:</b>  |   | <b>613</b> | <b>52,00</b> | <b>22,34</b> | <b>22,58</b> | <b>94,50</b> | <b>664,20</b> | <b>0,23</b> | <b>50,00</b> | <b>11,98</b> | <b>4,96</b> | <b>59,68</b> | <b>325,60</b> | <b>75,86</b> | <b>7,57</b> |

## ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для учащихся старших классов (с 12 лет и старше) школ Нижнекамского муниципального района РТ на осенне-зимний период 2021-2022 года

| № Сборник рецептур   | 2 - ая неделя<br>Наименование продуктов        | Выход      | Стой-ть      | Белки        | Жиры         | Угл-ды       | Квал          | В1          | С           | А            | Е           | Са            | Р             | Мг           |
|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
|  | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                             |            |              |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |              |
|  | <b>Горячий завтрак</b>                         |            |              |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |              |
| 293/2017   | Курица запеченная                              | 100        |              | 10,01        | 9,02         | 0,00         | 195,40        | 0,06        | 1,36        | 33,60        | 0,84        | 43,50         | 228,40        | 24,64        |
| № 171, Сборник На<br>предано для обуч. Во<br>асех образ. Учреж.<br>Датн 2015                     | Рис отварной рассыпчатый с маслом<br>сливочным | 180/3      |              | 4,464        | 9,807        | 51,500       | 230,960       | 0,036       | 0,000       | 11,976       | 0,201       | 18,287        | 96,154        | 33,468       |
| № 379 Сборник На<br>предано для обуч. Во<br>асех образ. Учреж.<br>Датн 2017                      | Кофейный напиток с молоком                     | 200        |              | 3,166        | 2,678        | 10,95        | 100,6         | 0,044       | 1,3         | 20           | 0           | 125,78        | 90            | 14           |
| Ханколетва и<br>малороссийск.<br>российскнх продуктово<br>питания табл 6 стр<br>134, 2012 Датн * | Хлеб пшеничный/дарницкий                       | 30/40      |              | 4,92         | 0,72         | 30,61        | 149,77        | 0,10        | 0,00        | 0,00         | 0,89        | 17,61         | 79,52         | 23,00        |
|  | <b>Итого:</b>                                  | <b>553</b> | <b>52,00</b> | <b>22,56</b> | <b>22,22</b> | <b>93,06</b> | <b>676,73</b> | <b>0,24</b> | <b>2,66</b> | <b>85,58</b> | <b>1,93</b> | <b>205,17</b> | <b>494,07</b> | <b>95,11</b> |



| <b>ВТОРНИК</b>   |                             |            |              |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |              |            |
|--|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| <b>Горячий завтрак</b>   |                             |            |              |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |              |            |
| № 234 СБур.рек. Дели<br>12017  | Биточки рыбные              | 100        | 7,78         | 9,80         | 12,44        | 174,49       | 0,06          | 0,32        | 5,19        | 5,01         | 43,44       | 163,54        | 38,22         | 1,44         |            |
| 202/2017   | Макаронные изделия отварные | 180        | 6,80         | 10,80        | 38,34        | 277,75       | 0,07          | 0,00        | 0,00        | 0,93         | 13,44       | 44,65         | 10,35         | 1,02         |            |
| № 378 СБур.рек. Дели<br>срок.исп. для общ.пит. Во<br>вход образ.упрощен.<br>Дели 2017              | Чай с молоком,с сахаром     | 160/30/10  | 0,940        | 0,850        | 9,950        | 50           | 0,032         | 1,070       | 6,000       | 0,000        | 102,450     | 74,800        | 12,600        | 0,37         |            |
| Хим.состав и<br>калорийность<br>росийских стандартов<br>постанов. штаб. 6 стр.<br>134, 2012 Дели * | Хлеб пшеничный/ дарницкий   | 40/45      | 6,01         | 0,86         | 37,50        | 183,10       | 0,12          | 0,00        | 0,00        | 1,07         | 21,05       | 93,50         | 26,75         | 2,21         |            |
| <b>Итого:</b>  |                             | <b>565</b> | <b>52,00</b> | <b>21,53</b> | <b>22,31</b> | <b>98,24</b> | <b>685,54</b> | <b>0,28</b> | <b>1,39</b> | <b>11,19</b> | <b>7,01</b> | <b>180,38</b> | <b>376,48</b> | <b>87,92</b> | <b>5,0</b> |

**СРЕДА**  
**Горячий завтрак**

|   |  |            |              |              |              |              |               |             |             |              |             |              |               |               |        |        |
|---|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------|--------|
| 2702017,366/2016  | Ежики мясные с рисом в сметано-томатно | 60/40      |              |              |              | 6,04         | 9,25          | 10,14       | 158,65      | 0,05         | 0,69        | 25,70        | 0,41          | 15,38         | 77,35  | 16,21  |
| № 173/2017  | Каша гречневая вязкая                  | 180        |              |              |              | 7,84         | 7,83          | 30,53       | 230,58      | 0,17         | 0,00        | 0,00         | 0,51          | 12,66         | 163,22 | 107,99 |
| 30276/2017  | Чай с сахаром                          | 190/10     |              |              |              | 0,07         | 0,02          | 10,01       | 40          | 0            | 0,03        | 0            | 0             | 10,95         | 2,8    | 1,4    |
| Умн.сети.и<br>казарм.и<br>рос.и.и.и.и.и.<br>п.и.и.и.и.и.и.<br>134, 2012. Д.и.и.и. | Хлеб пшеничный/сельский                | 30/40      |              |              |              | 4,92         | 0,72          | 28,61       | 140,77      | 0,10         | 0,00        | 0,00         | 0,89          | 17,61         | 79,52  | 23,00  |
|   | <b>Итого:</b>                          | <b>550</b> | <b>52,00</b> | <b>18,88</b> | <b>17,82</b> | <b>79,29</b> | <b>570,00</b> | <b>0,32</b> | <b>0,72</b> | <b>25,70</b> | <b>1,81</b> | <b>56,60</b> | <b>322,89</b> | <b>148,61</b> |        |        |

**ЧЕТВЕРГ**

**Горячий завтрак**

|   |            |              |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |              |           |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-----------|
| ТТК   | 50         | 3,32         | 6,08         | 17,34        | 137,19       | 0,07          | 0,46        | 27,19       | 1,12         | 48,69       | 60,78         | 14,67         | 0,           |           |
| № 291/2017  | 50/200     | 16,02        | 16,23        | 47,61        | 419,81       | 0,10          | 4,52        | 10,00       | 6,61         | 33,76       | 191,02        | 64,69         | 11,          |           |
| № 377 Сб. рещ. На<br>проект для обуч. По<br>плану образов. учрежд.<br>Детей 2015                | 185/10/5   |              | 0,13         | 0,02         | 10,21        | 42            | 0           | 2,83        | 0            | 0,01        | 14,05         | 4,4           | 2,4          | 0,5       |
| № 377 Сб. рещ. На<br>проект для обуч. По<br>плану образов. учрежд.<br>Детей 2015                | 30/20      |              |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |              |           |
| Хлеб состоит из<br>качественных<br>российских продуктов<br>выпеченный в стр.<br>134, 2012 Делов |            | 3,50         | 0,52         | 21,70        | 106,28       | 0,07          | 0,00        | 0,00        | 0,64         | 12,68       | 57,91         | 16,87         | 1,           |           |
| <b>Итого:</b>   | <b>550</b> | <b>52,00</b> | <b>22,96</b> | <b>22,85</b> | <b>96,86</b> | <b>705,28</b> | <b>0,24</b> | <b>7,81</b> | <b>37,19</b> | <b>8,38</b> | <b>109,18</b> | <b>314,11</b> | <b>98,63</b> | <b>13</b> |

**ПЯТНИЦА**

**Горячий завтрак**

|  |                                   |                     |            |              |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |               |
|--|-----------------------------------|---------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| 265/2015   | Котлеты "Пожарские" из говядины   | 100                 | 9,89       | 12,40        | 13,185       | 138,05       | 0,060        | 0,00          | 0,00        | 3,488       | 10,503       | 168,094     | 30,845        |               |               |
| 199/2017   | Гороховое пюре с маслом сливочным | 180/5               | 4,58       | 4,48         | 20,94        | 228,11       | 0,70         | 0,00          | 23,80       | 0,70        | 134,10       | 302,84      | 88,10         |               |               |
| Акт 2021   | Фруктовый чай                     | 200                 | 0,22       | 0,02         | 18,05        | 32,72        | 0,00         | 0,63          | 0,00        | 0,03        | 12,90        | 4,90        | 2,60          |               |               |
| Хлеб состав и<br>изготовитель<br>российские продукты<br>позвоны тайги 6 стр<br>134, 2012 Делит |                                   | Хлеб сельский/белый | 40/25      | 3,54         | 0,68         | 28,14        | 137,95       | 0,0955        | 0           | 0           | 0,835        | 16,6        | 76,25         | 22,3          |               |
|  |                                   | <b>Итого:</b>       | <b>550</b> | <b>52,00</b> | <b>18,23</b> | <b>17,59</b> | <b>80,32</b> | <b>536,82</b> | <b>0,86</b> | <b>0,63</b> | <b>23,80</b> | <b>5,05</b> | <b>174,11</b> | <b>552,09</b> | <b>143,85</b> |

**СУББОТА**

**Горячий завтрак**

|  |                           |                      |            |              |              |              |              |               |             |             |              |             |              |               |              |
|--|---------------------------|----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| ТТК акт<br>пророботки от<br>25.12.2019   | Гуляш из куриной грудки   | 50/50                | 8,64       | 8,83         | 3,40         | 194,39       | 0,08         | 3,97          | 28,40       | 3,20        | 17,17        | 122,75      | 18,27        |               |              |
| № 171/2017   | Каша полбяная рассыпчатая | 180                  | 7,75       | 12,86        | 50,64        | 265,80       | 0,16         | 0,00          | 0,00        | 0,90        | 40,43        | 184,16      | 43,99        |               |              |
| №076/2017  | Чай с сахаром             | 190/10               | 0,07       | 0,02         | 10,01        | 40           | 0            | 0,03          | 0           | 0           | 10,95        | 2,8         | 1,4          |               |              |
| Хлеб состав и<br>изготовитель<br>российские продукты<br>позвоны тайги 6 стр<br>134, 2012 Делит |                           | Хлеб сельский/ белый | 40/30      | 4,92         | 0,72         | 30,61        | 149,77       | 0,10          | 0,00        | 0,00        | 0,89         | 17,61       | 79,52        | 23,00         |              |
|  |                           | <b>Итого:</b>        | <b>550</b> | <b>52,00</b> | <b>21,38</b> | <b>22,43</b> | <b>94,66</b> | <b>649,96</b> | <b>0,34</b> | <b>4,00</b> | <b>28,40</b> | <b>4,99</b> | <b>86,15</b> | <b>389,23</b> | <b>86,67</b> |