

«СОГЛАСОВАНО»

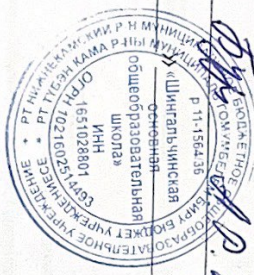
*Виктор ИВУЧ*

*и заместитель*

*дети "МДР РТ"*

*Д.А. Д. Букина*

2023 г



«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х. Фаридуллин

*А.Х. Фаридуллин*

« » 2023 г

«УТВЕРЖДЕНО»

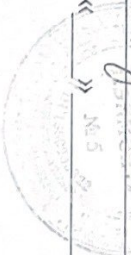
Региональный директор

ООО «АБК-Прэймент»

Д.Х. Шакирянова

*Д.Х. Шакирянова*

« » № 5 2023 г



ООО «АБК-Прэймент»

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

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

ООО "АБС-Лаймент"

№ Справки рецептур

1 - за неделю  
Наименование продуктов  
**ПОНЕДЕЛЬНИК**  
Горячий завтрак (старше)  
Котлеты Домашние с гречкой с томатным соусом

№ рецептур

№ рецептур

Выход Стоимость, руб Белки Жиры Угле-ды Ккол В1 С А Е Са Р Mg Fe

№ рецептур

Макaronные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным

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

№ рецептур

Свежая отварная (сметанная) (Сметанник)

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

№ рецептур

Чай с сахаром

30 0,42 1,8 2,48 27,84 0 1,99 0 0 10,64 12,19 6,21 0,39

№ рецептур

Хлеб пшеничный

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

№ рецептур

Хлеб ржаной

20 1,52 0,16 22,14 47,00 0,02 0,00 0,00 0,22 4,00 13,00 2,80 0,22

**ВТОРНИК**  
Горячий завтрак (старше)

№ рецептур

Виточки куриные Солимышко с соусом молочным

Всего: 550 63,50 21,87 22,19 100,53 663,93 0,18 4,00 27,90 3,25 56,54 248,69 63,85 4,95

№ рецептур

Каша пшеничная вязкая

90/10 6,67 12,00 5,30 170,20 0,02 15,84 34,72 0,10 60,36 173,80 36,77 2,07

№ рецептур

Напиток из яблок и мякоти

180 5,70 5,75 24,59 180,87 0,13 0,00 0,00 0,83 19,49 122,04 25,92 2,04

№ рецептур

Хлеб пшеничный

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

№ рецептур

Хлеб ржаной

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

**СРЕДА**  
Горячий завтрак (старше)

№ рецептур

Фрукты (яблоки)

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

№ рецептур

Плов из куриной грудки(50/200)

Всего: 550 63,50 17,49 18,57 80,31 568,89 0,22 16,57 34,72 1,82 111,45 384,28 91,27 6,14

№ рецептур

Чай с сахаром и лимоном

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

№ рецептур

Хлеб пшеничный

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

№ рецептур

Хлеб пшеничный

187/85 0,13 0,02 8,20 34,02 0,00 2,83 0,00 0,01 14,05 4,40 2,40 0,34

**ЧЕТВЕРГ**  
Горячий завтрак (старше)

№ рецептур

Котлеты из говядины

20 1,52 0,16 22,14 47,00 0,02 0,00 0,00 0,22 4,00 13,00 2,80 0,22

№ рецептур

Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным

Итого: 570 63,50 21,62 23,03 100,20 640,14 0,23 19,68 17,10 0,93 62,15 209,40 70,10 4,56

№ рецептур

Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным

100 5,70 8,80 18,46 175,70 0,02 19,81 0,00 15,40 52,24 33,95 16,01 0,67

№ рецептур

Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным

180/3 9,64 7,60 33,35 241,94 0,07 0,00 12,00 1,19 6,55 45,50 25,34 1,33

№ рецептур

Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным

180/3 9,64 7,60 33,35 241,94 0,07 0,00 12,00 1,19 6,55 45,50 25,34 1,33

д.с. от 13.12.12г.  
№ 399/2012  
договор на поставку хлеба  
исполнение договора поставки  
№1 от 6 стр. 134, 2012 Девн +

Кандула крашеница (старинно)	50	0,85	2,40	4,23	42,85	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,97	8,00	0,33
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	0,48
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
<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>63,50</b>	<b>18,26</b>	<b>79,91</b>	<b>568,61</b>	<b>0,15</b>	<b>30,31</b>	<b>12,00</b>	<b>25,40</b>	<b>123,93</b>	<b>149,22</b>	<b>76,91</b>	<b>3,59</b>

**ПТИЦА**

**Горячий завтрак (старинно)**

Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	186,00	0,04	0,68	30,10	0,50	30,32	79,00	16,19	0,70
Каша гречневая вязкая	180	5,49	9,51	54,62	294,60	0,14	0,00	0,00	0,40	8,45	108,87	72,03	2,42
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
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>63,50</b>	<b>22,13</b>	<b>21,91</b>	<b>662,30</b>	<b>0,24</b>	<b>0,71</b>	<b>30,10</b>	<b>1,79</b>	<b>67,26</b>	<b>270,17</b>	<b>112,62</b>	<b>5,26</b>

**СУХОВОТ**

**Горячий завтрак (старинно)**

Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70
Запеканка картофельная с грибами	230	14,60	19,60	20,68	305,25	0,44	8,47	0	6,33	73,55	499,72	20,7	1,79
Напиток из суховотков	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
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,06	0,00	0,00	0,56	11,72	60,00	18,80	1,56
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>63,50</b>	<b>22,42</b>	<b>24,10</b>	<b>648,63</b>	<b>0,60</b>	<b>9,20</b>	<b>0,00</b>	<b>9,06</b>	<b>134,75</b>	<b>638,16</b>	<b>65,46</b>	<b>4,97</b>
<b>Всего за 6 дней:</b>	<b>3323</b>	<b>123,79</b>	<b>128,90</b>	<b>549,21</b>	<b>3761,50</b>	<b>1,62</b>	<b>80,47</b>	<b>121,82</b>	<b>42,25</b>	<b>556,08</b>	<b>1899,92</b>	<b>480,21</b>	<b>29,47</b>
<b>В среднем на 1 участника:</b>	<b>554</b>	<b>20,63</b>	<b>21,48</b>	<b>91,54</b>	<b>626,92</b>	<b>0,27</b>	<b>13,41</b>	<b>20,30</b>	<b>7,04</b>	<b>92,68</b>	<b>316,65</b>	<b>80,04</b>	<b>4,91</b>

Хлеб состоит из выпечки хлеба  
росийского производства  
№1 от 6 стр. 134, 2012 Девн +

Хлеб состоит из выпечки хлеба  
росийского производства  
№1 от 6 стр. 134, 2012 Девн +

ООО "АБК-Пэймент"

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

2 - я неделя

Наименование продуктов

ПОНЕДЕЛЬНИК

Горячий завтрак (старшие)

№ Сметы рецептур	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
№1220017г	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	
№1220017г	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	
№ 1220017г	180	6,22	4,42	33,30	155,14	0,07	0,00	0,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33	
№ 1220017г	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:

ВТОРНИК

Горячий завтрак (старшие)

Салат из капусты квашеной

№122017г	100	1,70	4,80	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67	
№122017г	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	
№122017г	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	1,52	0,16	22,14	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого:	570	23,55	24,06	91,80	706,62	0,45	85,00	36,37	19,39	139,51	338,41	122,16	5,34	

СРЕДА

Горячий завтрак (старшие)

Котлетки Эдвардовы из куринных грудок

№1202017г	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	
№1202017г	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	
№ 122015	30	0,81	2,15	4,36	40,14	0,00	1,40	0,00	4,44	27,27	16,74	5,43	0,22	
№ 122015	187/85	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 ржаной	20	1,52	0,16	22,14	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого:	553	21,74	22,93	94,86	650,30	0,27	4,98	77,16	6,52	88,59	383,98	134,97	6,77	

Хлеб пшеничный  
ржаной  
Хлеб ржаной

ЧЕТВЕРГ

Горячий завтрак (старшие)

№1240017г	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	
№1240017г	90/10	12,84	14,23	9,32	194,32	0,04	0,27	29,62	0,42	20,72	80,20	15,52	0,64	
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	21,74	22,93	94,86	650,30	0,27	4,98	77,16	6,52	88,59	383,98	134,97	6,77	

Пенечисе

Тертлени мясные с геркулесом с соусом томатным

90/10

12,84

14,23

9,32

194,32

0,04

0,27

29,62

0,42

20,72

80,20

15,52

0,64

№12/2017г	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	
№13/2017г	Кисель	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	
Химический состав и энергетическая ценность по 1 кг, 2012 Дем +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
Химический состав и энергетическая ценность по 1 кг, 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	
Химический состав и энергетическая ценность по 1 кг, 2012 Дем +	Итого:	550	63,50	22,10	22,49	93,49	651,16	0,31	23,16	29,62	2,24	100,50	280,33	71,93	2,75

### ПЯТНИЦА

#### Горячий завтрак (старше)

№19/2017г	Гуляш из куриной грудки(50/50)	100	8,64	12,83	13,40	209,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14	
№19/2017г	Каша пшеничная вязкая	180	6,01	3,71	42,72	265	0,13	0	0,00	0,19	13,10	102,56	35,88	1,17	
№19/2017г	Свекла отварная (бланшир)	30	0,42	1,8	2,48	27,84	0	1,99	0	0	10,64	12,19	6,21	0,39	
№19/2017г	Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,77	124,56	21,34	0,43	
Химический состав и энергетическая ценность по 1 кг, 2012 Дем +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
Химический состав и энергетическая ценность по 1 кг, 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	
Химический состав и энергетическая ценность по 1 кг, 2012 Дем +	Итого:	550	63,50	21,99	22,28	91,27	647,43	0,32	7,55	52,80	3,89	202,48	405,06	93,90	4,13

### СУББОТА

#### Горячий завтрак (старше)

№19/2017г	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	
№19/2017г	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	
№19/2017г	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	
Химический состав и энергетическая ценность по 1 кг, 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	
Химический состав и энергетическая ценность по 1 кг, 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	
Химический состав и энергетическая ценность по 1 кг, 2012 Дем +	Итого:	550	63,50	23,57	22,92	97,20	681,21	0,75	1,07	51,40	4,26	193,84	430,73	119,23	3,54
Итого за 6 дней:		3383	131,68	133,78	548,96	3905,34	2,29	133,07	252,03	42,49	805,29	2076,47	622,58	28,67	
В среднем на 1 учащегося:		564	21,95	22,30	91,49	650,89	0,38	22,18	42,01	7,08	134,22	346,08	103,76	4,78	