

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

«Каземинская СОШ»

НМР РТ

Л.И. Сулейманова

«    »      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"

Двухнедельное меню для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов (12 лет и старше) школ г. Нижнекамска

№ Сборной рецептур	1 - ая неделя Наименование продуктов	Выход	тонность,ру	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
№ 757 от 23.11.23г	Горячий завтрак (старшие) Котлеты Домашние с гречкой	100		8,90	12,37	37,67	275,55	0,06	1,98	15,90	1,56	18,66	145,20	18,70	1,98
№203/2017г.	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
№453 от 3.03.21г	Свекла отварная (дольками) (зам.гарнир)	30		0,42	1,8	2,48	27,84	0	1,99	0	0	10,64	12,19	6,21	0,39
№378/2017г.	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	0,25
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Допол.	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 российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Допол.	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>Всего:</b>	<b>553</b>	<b>83,80</b>	<b>23,32</b>	<b>23,52</b>	<b>100,18</b>	<b>685,00</b>	<b>0,18</b>	<b>4,00</b>	<b>27,90</b>	<b>3,25</b>	<b>56,54</b>	<b>248,69</b>	<b>63,85</b>	<b>4,95</b>
<b>ВТОРНИК</b>															
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>															
№ рецеп. Стр.186, таб.9/2012г	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	2,20
№63/763 от 24.11.21г	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	1,30
№555 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	0,14
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Допол.	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 российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Допол.	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
	<b>Всего:</b>	<b>600</b>	<b>83,80</b>	<b>21,70</b>	<b>22,62</b>	<b>91,02</b>	<b>646,82</b>	<b>0,43</b>	<b>16,87</b>	<b>0,00</b>	<b>5,43</b>	<b>95,82</b>	<b>440,06</b>	<b>46,48</b>	<b>5,03</b>
<b>СРЕДА</b>															
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>															
№364/364 от 01.24г	Бутерброд с повидлом(30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,60	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№291/2017г.	Плов из куриной грудки(50/200)	250		18,10	22,45	39,60	439,60	0,18	6,85	17,10	0,50	28,10	181,00	55,90	1,80
№ 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 калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Допол.	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 российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Допол.	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>550</b>	<b>83,80</b>	<b>23,44</b>	<b>23,74</b>	<b>100,48</b>	<b>713,82</b>	<b>0,26</b>	<b>19,68</b>	<b>17,10</b>	<b>1,21</b>	<b>67,95</b>	<b>239,40</b>	<b>79,50</b>	<b>5,34</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>															
стр.134 табл.6.Допол. *,2012	Печенье	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
№ 894/06 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	1,82
№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	0,33
№ 382/2017г.	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Допол.	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 российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Допол.	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
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>83,80</b>	<b>23,59</b>	<b>24,12</b>	<b>91,66</b>	<b>662,80</b>	<b>0,42</b>	<b>11,94</b>	<b>72,18</b>	<b>12,02</b>	<b>241,35</b>	<b>439,06</b>	<b>102,00</b>	<b>4,67</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>															
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>															
№ рецеп. 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
№223/2017г.	Запеканка из творога с повидлом (170/30)	200		19,63	22,18	51,50	502,80	0,11	1,16	154,70	1,23	253,53	361,75	42,79	1,50
№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 российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Допол.	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 российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012. Делн +

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	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>83,80</b>	<b>23,60</b>	<b>23,12</b>	<b>91,02</b>	<b>688,20</b>	<b>0,21</b>	<b>11,19</b>	<b>154,70</b>	<b>2,07</b>	<b>293,21</b>	<b>433,55</b>	<b>70,09</b>	<b>5,34</b>

**СУББОТА**

Горячий завтрак (старшие)

гтс№832022.12.23г	100	10,70	10,54	0	222,9	0,35	6,82	0	5,1	58,92	402,35	16,66	0,10	
№309/ 2017г.	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	
гтс№856 от 4.01.24г	40	0,52	0,04	2,56	13,20	0,02	1,52	0,00	0,16	10,80	20,40	13,60	0,24	
№ 377 / 2015	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 калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012. Делн +	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 российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012. Делн +	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
<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>83,80</b>	<b>21,37</b>	<b>22,01</b>	<b>90,96</b>	<b>646,10</b>	<b>0,56</b>	<b>11,17</b>	<b>12,00</b>	<b>6,28</b>	<b>105,73</b>	<b>594,92</b>	<b>121,59</b>	<b>4,50</b>
<b>Всего за 6 дней:</b>	<b>3379</b>	<b>137,02</b>	<b>139,13</b>	<b>565,32</b>	<b>4042,74</b>	<b>2,06</b>	<b>74,85</b>	<b>283,88</b>	<b>30,26</b>	<b>860,60</b>	<b>2395,68</b>	<b>483,51</b>	<b>29,83</b>	
<b>В среднем на 1 учащегося:</b>	<b>563</b>	<b>22,84</b>	<b>23,19</b>	<b>94,22</b>	<b>673,79</b>	<b>0,34</b>	<b>12,48</b>	<b>47,31</b>	<b>5,04</b>	<b>143,43</b>	<b>399,28</b>	<b>80,59</b>	<b>4,97</b>	

## ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов (12 лет и старше) школ г. Нижнекамска

2 - ая неделя		Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ Сборник рецептов	<b>Наименование продуктов</b>														
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>															
сб.реч. 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
гид№582от1.0923г	Биточки рыбные с молочным соусом	90/20		10,68	13,98	30,95	290,2	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,13	1,30
№203/2017г.	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
№ 376/2017г.	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 калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Делн +	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>613</b>	<b>83,80</b>	<b>22,15</b>	<b>22,28</b>	<b>90,99</b>	<b>655,42</b>	<b>0,19</b>	<b>11,31</b>	<b>16,68</b>	<b>6,19</b>	<b>80,37</b>	<b>237,96</b>	<b>80,36</b>	<b>6,14</b>
<b>ВТОРНИК</b>															
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>															
№47/2017г.	Салат из капусты квашеной	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
гид №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
№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 российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Делн +	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
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>83,80</b>	<b>23,55</b>	<b>24,06</b>	<b>99,50</b>	<b>706,62</b>	<b>0,45</b>	<b>85,00</b>	<b>36,37</b>	<b>19,39</b>	<b>139,51</b>	<b>338,41</b>	<b>122,16</b>	<b>5,34</b>
<b>СРЕДА</b>															
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>															
стр 134 табл 6 Делн - 2012	Печенье	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
гид №294 от 25.12.2018г	Котлеты Здоровье из куриных грудок	100		11,44	12,17	27,57	245,14	0,08	0,75	65,16	1,13	26,62	188,30	28,50	2,30
№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	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 калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Делн +	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
	<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>83,80</b>	<b>21,55</b>	<b>24,15</b>	<b>100,04</b>	<b>659,10</b>	<b>0,31</b>	<b>3,58</b>	<b>77,16</b>	<b>3,78</b>	<b>71,63</b>	<b>389,47</b>	<b>122,73</b>	<b>6,94</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>															
сб.реч. 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
гид № 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
№312/2017г.	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3		6,70	9,04	34,67	335,20	0,16	19,20	13,00	0,23	38,20	88,30	28,10	1,06
гид№6831от22.12.2023г	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 российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Делн +	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



	<b>Итого:</b>	<b>603</b>	<b>83,80</b>	<b>21,59</b>	<b>21,85</b>	<b>91,01</b>	<b>646,72</b>	<b>0,25</b>	<b>29,48</b>	<b>39,66</b>	<b>1,03</b>	<b>87,74</b>	<b>187,28</b>	<b>55,27</b>	<b>4,31</b>	
<b>ПЯТНИЦА</b>																
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>																
тыл№945от 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№6856 от 4.01.24г	Морковь свежая(порция) гарнир	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 российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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 российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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>580</b>	<b>83,80</b>	<b>21,48</b>	<b>22,25</b>	<b>100,02</b>	<b>646,80</b>	<b>0,18</b>	<b>2,97</b>	<b>30,40</b>	<b>1,84</b>	<b>72,29</b>	<b>252,26</b>	<b>70,70</b>	<b>4,79</b>	
<b>СУББОТА</b>																
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>																
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. №376/2017г.	Пюре гороховое с маслом сливочным	180/3		7,81	9,26	41,95	266,40	0,59	0,00	0,00	0,57	112,21	253,89	74,03	0,00	
№ 199/2017г. №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 российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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 российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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>553</b>	<b>83,80</b>	<b>23,57</b>	<b>22,92</b>	<b>97,20</b>	<b>681,21</b>	<b>0,75</b>	<b>1,07</b>	<b>51,40</b>	<b>4,26</b>	<b>193,84</b>	<b>430,73</b>	<b>119,23</b>	<b>3,54</b>	
	<b>Всего за 6 дней:</b>	<b>3452</b>		<b>133,89</b>	<b>137,51</b>	<b>578,76</b>	<b>3995,87</b>	<b>2,13</b>	<b>133,41</b>	<b>251,67</b>	<b>36,49</b>	<b>645,38</b>	<b>1836,11</b>	<b>570,45</b>	<b>31,06</b>	
	<b>В среднем на 1 учащегося:</b>	<b>575</b>		<b>22,32</b>	<b>22,92</b>	<b>96,46</b>	<b>665,98</b>	<b>0,35</b>	<b>22,24</b>	<b>41,95</b>	<b>6,08</b>	<b>107,56</b>	<b>306,02</b>	<b>95,08</b>	<b>5,18</b>	