


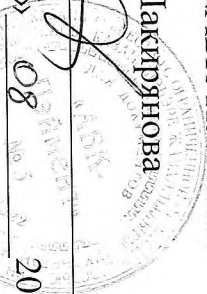
«СОГЛАСОВАНО»

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования  
Исполнительного комитета НМР РТ  
А.Х.Гарифуллин  
  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор  
ООО «АБК-Пэймент»  
Д.Х.Шакирulina  
  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г

ООО «АБК-Пэймент»

Примерное пикетичное 2-х разовое меню для учащихся старших классов (от 12 до 18 лет) общеобразовательных организаций Нижнекамского района.

Дружественное меню для учащихся старших классов с 12 лет и старше школ Нижнекамского района на осенне-зимний период 2023-2024 г.  
(общественные организации с режимом обучения до 6 часов)

				I - 9я неделя												
		ПОНЕДЕЛЬНИК														
		Горячий завтрак(старшине)														
№ Сборник рецептов	Наименование продуктов	Выход	Стоит-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
ТМ	Шницель куриный	100		15,22	22,14	15,32	322,00	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40	
№202/2017г	Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	180/3		6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12	1,19	6,55	45,5	25,34	1,33	
№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	
№116 стр 134, 2012 Дسم+	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	
Хлеба и макаронные изделия рецептурное питание табл 6 стр 134,																
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,2	0,06	0	0	0,56	11,6	60	18,8	1,56	
2012 Дсм+																
<b>Итого:</b>		<b>553</b>		<b>22,85</b>	<b>23,48</b>	<b>90,98</b>	<b>695,64</b>	<b>0,26</b>	<b>1,07</b>	<b>63,40</b>	<b>4,88</b>	<b>88,18</b>	<b>222,34</b>	<b>70,54</b>	<b>4,87</b>	
<b>Дополнительное питание</b>																
№44/2017г	Пи из св.капусты с картофелем, со сметаной	200/5		3,90	5,70	8,08	97,85	0,06	15,80	5,00	2,37	53,65	52,05	22,58	0,84	
№175/2017г	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200/5		12,16	10,60	28,10	261,10	0,08	0,71	28,50	0,12	99,01	116,27	31,91	0,69	
№377/2013	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	
Хлеба и макаронные изделия рецептурное питание табл 6 стр 134,																
	Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98	
2012 Дсм+																
<b>Итого:</b>		<b>685</b>		<b>101,40</b>	<b>17,94</b>	<b>16,62</b>	<b>54,28</b>	<b>442,47</b>	<b>0,18</b>	<b>19,34</b>	<b>33,50</b>	<b>2,85</b>	<b>173,96</b>	<b>210,22</b>	<b>68,64</b>	<b>2,85</b>
<b>ВТОРНИК</b>																
<b>Горячий завтрак(старшине)</b>																
№143/241/2017г	Овощи тушеные с мясом 50/200	250		15,86	16,91	56,10	454,31	0,03	17,83	39,06	0,11	67,91	195,53	41,38	2,34	
№306/2017г	Горошек консервированный(доп.гариюр)	40		1,15	1,09	2,31	23,68	0,02	3,88	5,6	0,09	9,57	24,53	8,07	0,28	
ТМ	Напиток из изюма и яблоч	200		0,38	0,13	29,30	119,94	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70	
табл 6 стр 134, 2012 Дсм+	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	
Хлеба и макаронные изделия рецептурное питание табл 6 стр 134,																
	Хлеб ржаной	30		1,78	0,32	10,69	53,46	0,05	0,00	0,00	0,38	7,83	40,50	12,69	1,06	
2012 Дсм+																
<b>Итого:</b>		<b>550</b>		<b>23,24</b>	<b>21,94</b>	<b>93,84</b>	<b>662,05</b>	<b>0,15</b>	<b>22,44</b>	<b>44,66</b>	<b>1,01</b>	<b>123,79</b>	<b>303,50</b>	<b>83,80</b>	<b>4,71</b>	
<b>Дополнительное питание</b>																
№96/2017г	Рассольник Ленинградский	250		8,74	13,82	11,98	207,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93	
№173/2017г	Каша геркулесовая молочная	200		8,23	8,26	32,90	239,94	0,18	0,96	14,80	0,52	147,22	231,98	70,82	1,20	
ТМ стр 4.03.22г	Кофейный напиток с молоком	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	
Хлеб пшеничный		25		1,87	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,27	
табл 6 стр 134, 2012 Дсм+																
<b>Итого:</b>		<b>675</b>		<b>101,40</b>	<b>22,01</b>	<b>24,96</b>	<b>67,16</b>	<b>566,04</b>	<b>0,34</b>	<b>10,64</b>	<b>34,80</b>	<b>3,15</b>	<b>307,15</b>	<b>394,96</b>	<b>112,50</b>	<b>2,53</b>

**СРЕДА**

**Горячий завтрак(старшине)**

об.рст. Спр.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
№29/2017г.	Плов из куриной грудки(50/200)	250	18,03	23,04	51,16	463,13	0,20	8,45	21,19	0,49	34,01	215,00	69,51	2,04
№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
таб.6 стр.134, 2012 Дзем+	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хлеб состоит и калорийность росийских продуктов питания таб.6 стр.134, 2012 Дзем+	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>590</b>	<b>21,42</b>	<b>23,86</b>	<b>96,72</b>	<b>648,73</b>	<b>0,28</b>	<b>18,48</b>	<b>21,19</b>	<b>1,19</b>	<b>70,70</b>	<b>271,80</b>	<b>92,11</b>	<b>5,49</b>

**Дополнительное питание**

№411/2017г.	Суп - лапша домашняя с картофелем	250	5,05	5,54	11,62	115,75	0,05	0,50	12,50	2,58	28,55	38,55	10,68	0,65
№483/2017г.	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	15,78	18,48	37,21	385,05	0,21	1,64	45,20	0,34	182,38	244,25	99,23	2,86
№358/2017г.	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	143,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37
Хлеб состоит и калорийность росийских продуктов питания таб.6 стр.134, 2012 Дзем+	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>23,08</b>	<b>24,42</b>	<b>88,93</b>	<b>693,90</b>	<b>0,30</b>	<b>3,24</b>	<b>57,70</b>	<b>3,27</b>	<b>233,88</b>	<b>336,62</b>	<b>125,02</b>	<b>4,86</b>

**ЧЕТВЕРГ**

**Горячий завтрак(старшине)**

№284 /2017г.	Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	240/10	18,32	27,21	39,10	472,35	0,49	9,15	0,00	6,94	76,26	498,81	202,04	7,19
т.т.к.	Морковь порд.(доп.гарнир)	50	0,65	0,05	3,41	32,47	0,03	1,77	0,00	7,05	13,48	27,77	18,97	0,34
№.ЭЖ/2017	Напиток из шиповника	200	0,66	0,09	20,04	84,80	0,02	0,73	0,00	0,51	31,91	23,44	17,46	0,64
таб.6 стр.134, 2012 Дзем+	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 состоит и калорийность росийских продуктов питания таб.6 стр.134, 2012 Дзем+	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>23,23</b>	<b>23,83</b>	<b>95,23</b>	<b>699,72</b>	<b>0,60</b>	<b>11,65</b>	<b>0,00</b>	<b>15,11</b>	<b>133,45</b>	<b>599,52</b>	<b>252,07</b>	<b>9,28</b>

**Дополнительное питание**

№.Ж/2017г.	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	8,80	7,92	40,93	223,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
№.Т/2017г.	Каша пшеница молочная	200	8,72	10,76	30,98	168	0,14	0,9	13,86	0,08	104,52	139,2	3,6	0,92
т.т.к.сг.16.06.21г.	Какао с молоком	200	0,07	0,02	7,85	29,80	0,00	0,03	0,00	0,00	10,65	2,80	1,40	0,23
таб.6 стр.134, 2012 Дзем+	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>19,46</b>	<b>18,90</b>	<b>92,06</b>	<b>480,30</b>	<b>0,22</b>	<b>11,61</b>	<b>13,86</b>	<b>2,76</b>	<b>169,90</b>	<b>212,85</b>	<b>67,03</b>	<b>2,65</b>

**ПЯТНИЦА**

**Горячий завтрак(старшине)**

таб.6 стр.136/2012г.	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
№.Т/90/2017г.	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	16,19	0,70
№303/2017г.	Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0	12	1,19	6,55	45,5	25,34	1,33
№.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

табл 6 стр 134, 2012 Деци+  
Хлеб пшеничный

Хлеб остеп и варыливец,  
росейских продукто  
питания табл 6 стр 134,  
2012 Деци +

Хлеб пшеничный	20	1,50	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
<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>23,46</b>	<b>22,50</b>	<b>97,18</b>	<b>670,66</b>	<b>0,20</b>	<b>3,51</b>	<b>42,10</b>	<b>3,31</b>	<b>68,52</b>	<b>197,10</b>	<b>65,13</b>	<b>3,79</b>

**Дополнительное питание**

Суп гороховый с гречками № 223/2017г.	250/10	8,49	15,58	67,79	407,32	0,66	0,00	0,00	5,32	94,20	356,28	135,15	8,19
Каша кукурузная молочная № 242/2017	200	17,59	19,99	50,6	368,00	0,08	0,96	14,8	0,3	136,07	150,6	31,6	0,16
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 ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>101,40</b>	<b>27,89</b>	<b>139,20</b>	<b>871,42</b>	<b>0,78</b>	<b>0,96</b>	<b>14,80</b>	<b>5,97</b>	<b>251,19</b>	<b>544,38</b>	<b>178,50</b>	<b>10,23</b>

Хлеб остеп и варыливец,  
росейских продукто  
питания табл 6 стр 134,  
2012 Деци +

**СУББОТА**

**Горячий завтрак(старшине)**

Котлеты рыбные № 23/2016	100	12,20	8,53	10,24	181,48	0,06	0,6	0,13	0,81	55,03	171,33	15	0,00
Рис отварной расосыпчатый с маслом сливочным № 201/2017г.	180/3	4,41	8,63	44,06	271,44	0,03	0	12	0,37	2,36	74,03	19,6	0,64
Напиток из сухофруктов № 249/2017г.	200	0,70	0,10	32,00	132,80	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
Хлеб ржаной	35	2,07	0,37	12,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,44	9,13	47,25	14,80	1,23
<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>22,04</b>	<b>21,91</b>	<b>98,99</b>	<b>710,34</b>	<b>0,20</b>	<b>1,33</b>	<b>12,13</b>	<b>2,11</b>	<b>106,00</b>	<b>338,80</b>	<b>71,76</b>	<b>2,96</b>

**Дополнительное питание**

Суп картофельный с мясным фрикадельками № 10/2017г.	250/11	4,54	4,12	16,95	135,57	0,14	12,06	2,20	1,35	32,82	100,57	34,94	1,37
Каша манная молочная № 17/2017г.	200/5	12,28	14,33	44,88	371,29	0,06	1,08	16,67	0,1	118,23	125,13	27,89	0,42
Чай с сахаром № 37/2017г.	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	25	1,87	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,27
<b>Итого:</b>	<b>691</b>	<b>101,40</b>	<b>18,67</b>	<b>82,13</b>	<b>597,61</b>	<b>0,23</b>	<b>13,17</b>	<b>18,87</b>	<b>1,73</b>	<b>166,94</b>	<b>244,75</b>	<b>67,73</b>	<b>2,31</b>

<b>Всего за 6 дней:</b>	<b>3349</b>	<b>136,24</b>	<b>137,52</b>	<b>572,94</b>	<b>4087,14</b>	<b>1,69</b>	<b>58,48</b>	<b>183,48</b>	<b>27,61</b>	<b>590,64</b>	<b>1933,06</b>	<b>635,41</b>	<b>31,10</b>
<b>В среднем на 1 учащегося:</b>	<b>558</b>	<b>22,71</b>	<b>22,92</b>	<b>95,49</b>	<b>681,19</b>	<b>0,28</b>	<b>9,75</b>	<b>30,58</b>	<b>4,60</b>	<b>98,44</b>	<b>322,18</b>	<b>105,90</b>	<b>5,18</b>

табл 6 стр 134, 2012 Деци+  
Хлеб пшеничный

2 - я неделя  
Наименование продукта

№ 04/2011/г.

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Горючий завтрак(старшине)**

№ 04/2011/г.	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
№ 04/2011/г.	Терфин говьякши	100	11,58	10,42	11,23	184,92	0,06	0,08	28,37	0,67	22,22	122,80	22,39	1,12
№ 04/2011/г.	Каша гречневая расыпчатая с маслом сливочным	180/3	10,34	9,49	46,41	312,30	0,25	0,00	12,00	0,76	18,50	245,61	162,99	5,48
№ 04/2011/г.	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
№ 04/2011/г.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Итого:		608	22,94	22,63	95,34	655,72	0,38	10,11	40,37	1,98	74,86	419,71	207,53	10,03

Химический состав продукта по таблице № 134, 2012 Деин +

**Дополнительное питание**

№ 04/2011/г.	Борщ из свежей капусты с картошкой	250	8,80	7,92	40,93	223,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
№ 04/2011/г.	Каша геркулесовая молочная	200	8,23	8,26	32,91	299,93	0,18	0,96	14,80	0,52	147,22	231,98	70,82	1,71
№ 04/2011/г.	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	143,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37
№ 04/2011/г.	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,27
Итого:		675	19,50	16,48	116,34	726,03	0,26	12,74	14,80	3,20	217,65	319,15	103,81	3,58

Химический состав продукта по таблице № 134, 2012 Деин +

**ВТОРНИК**

**Горючий завтрак(старшине)**

№ 04/2011/г.	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,47	81,7	0,06	3,36	0	13,4	25,76	52,76	36,05	0,66
№ 04/2011/г.	Ужарке из птицы (куриных грудок)	50/200	18,76	21,59	64,70	491,93	0,41	65,16	36,38	3,78	72,39	288,66	101,95	4,23
№ 04/2011/г.	Чай с сахаром, с пшенинником	200	0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
№ 04/2011/г.	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
Итого:		580	22,40	21,94	99,13	678,15	0,50	71,35	36,38	17,52	118,20	365,32	144,60	5,56

Химический состав продукта по таблице № 134, 2012 Деин +

**Дополнительное питание**

№ 04/2011/г.	Расолюник Ленинградский со сметаной	250/5	8,74	14,57	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
№ 04/2011/г.	Каша пшениная молочная	200	8,72	10,76	30,98	168	0,14	0,9	13,86	0,08	104,52	139,2	36	0,92
№ 04/2011/г.	Напиток из яблока и яблок	200	0,38	0,13	29,03	119,94	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37
Итого:		680	19,49	25,76	81,89	444,69	0,27	10,28	13,86	2,78	156,62	249,75	75,29	3,20

Химический состав продукта по таблице № 134, 2012 Деин +

**СРЕДА**

**Горючий завтрак(старшине)**

№ 04/2011/г.	Биточки рыбные	100	7,20	9,53	5,24	71,48	0,06	0,6	0,13	0,81	55,03	171,33	15	0,00
№ 04/2011/г.	Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0	12	1,19	6,55	45,5	25,34	1,33
№ 04/2011/г.	Чай с сахаром и лимонном	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
№ 04/2011/г.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
Итого:		553	21,70	22,80	91,21	648,40	0,22	3,43	12,13	2,84	91,76	291,23	62,44	3,29

Химический состав продукта по таблице № 134, 2012 Деин +

**Дополнительное питание**

№ 04/2011/г.	Суп картофельный с горохом	250	10,39	16,22	16,54	258,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
Итого:		200/5	15,48	18,32	39,52	399,33	0,06	0,96	34,80	0,18	129,47	155,94	36,46	0,59

Химический состав продукта по таблице № 134, 2012 Деин +

