



Согласовано  
Руководитель образовательного учреждения

*Директор Лероу.С.Ш. № 26 КМР РТ*

*А.М. Сидикулов*

Разработано и утверждено  
Директор ООО «АБК-Пэймент»  
*Р.Р. Рахматуллин*



**Примерное циклическое двенадцатидневное меню**

Для организации горячего питания для обучающихся старших классов (12 лет и старше)  
общеобразовательных организаций г. Нижнекамск Республики Татарстан

## ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для учащихся старших классов с 12 лет и старше школ г. Нижнекамска на осенне-зимний период 2021-2022 года

1 - ая неделя

№ Сборник рецептур	Наименование продуктов	Выход	Стой-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
14/2017	Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	0,11	2,40	3,00		0,02
ТТК №294 акт проработки от 25.12.2018	Котлеты "Домашние" из говядины	100		11,72	9,29	6,66	186,63	0,07	2,40	3,60	1,72	11,68	142,52	30,73	2,24
202/2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		6,84	6,39	38,32	220,20	0,07	0,00	20,00	0,99	14,34	46,14	10,26	1,02
ТК № 310 от 25.12.2018	Напиток из апельсинов (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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный/сельский	30/25		3,93	0,54	24,66	120,00	0,08	0,00	0,00	0,68	13,25	57,00	15,95	1,31
	<b>Всего:</b>	<b>550,00</b>	<b>73,50</b>	<b>23,03</b>	<b>23,56</b>	<b>93,76</b>	<b>694,03</b>	<b>0,23</b>	<b>14,40</b>	<b>63,60</b>	<b>3,60</b>	<b>64,69</b>	<b>260,16</b>	<b>64,57</b>	<b>4,83</b>
<b>ВТОРНИК</b>															
обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр	10		2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ТТК №294 акт проработки от 25.12.2018	Котлеты Здоровье	100		9,17	8,79	15,340	195,14	0,088	0,75	65,16	1,130	26,618	188,333	28,501	2,386
прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша вязкая гречневая	180/3		5,86	10,01	31,62	184,46	0,17	0,00	12,00	0,54	13,38	164,12	107,99	3,64
	Печенье весовое	30		1,62	2,09	12,30	125,00	0,02	0,00	3,00	1,00	9,00	27,00	6,00	0,60
344/2017	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,86	59,28	0,05	0,00	0,00	0,42	8,68	44,91	14,07	1,17
	<b>Всего:</b>	<b>553</b>	<b>73,50</b>	<b>21,42</b>	<b>24,07</b>	<b>99,00</b>	<b>712,82</b>	<b>0,35</b>	<b>1,72</b>	<b>101,16</b>	<b>3,21</b>	<b>171,86</b>	<b>488,77</b>	<b>167,20</b>	<b>8,81</b>
<b>СРЕДА</b>															
тк№300	Суп - лапша домашняя с картофелем	250		4,63	7,28	16,19	134,00	0,09	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00
№291 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Плов с куриными грудками	50/200		15,04	16,23	43,17	404,82	0,10	4,52	10,00	6,61	33,76	191,02	64,69	11,08
№376/2017	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб сельский/ белый	30/20		3,50	0,52	21,70	106,28	0,07	0,00	0,00	0,64	12,68	57,91	16,87	1,39
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>73,50</b>	<b>23,23</b>	<b>24,05</b>	<b>91,06</b>	<b>685,10</b>	<b>0,27</b>	<b>10,62</b>	<b>10,00</b>	<b>8,70</b>	<b>86,89</b>	<b>309,46</b>	<b>106,76</b>	<b>13,73</b>

### ЧЕТВЕРГ

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
ттк	Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	100	9,67	12,74	19,68	204,77	0,07	1,99	15,97	1,56	18,67	145,23	18,78	1,98	
№128 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	2,66	4,77	22,58	178,15	0,18	22,43	12,00	0,25	51,05	107,85	34,52	1,28	
№ 382/2017	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,86	59,28	0,05	0,00	0,00	0,42	8,68	44,91	14,07	1,17	
	<b>Итого:</b>	<b>643</b>	<b>73,50</b>	<b>21,56</b>	<b>21,85</b>	<b>94,52</b>	<b>674,16</b>	<b>0,43</b>	<b>86,01</b>	<b>52,37</b>	<b>2,76</b>	<b>270,61</b>	<b>465,01</b>	<b>105,91</b>	<b>5,54</b>

### ПЯТНИЦА

119/2017	Суп гороховый с гренками	250/10	6,73	8,98	24,14	185,07	0,25	5,83	0,00	2,63	46,30	101,80	40,77	2,37	
№ 290 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	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	
202/2017	Спагетти отварные	180	4,06	0,76	39,00	187,20	0,07	0,00	0,00	0,94	13,14	44,64	10,26	1,01	
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,13	0,48	15,81	79,04	0,07	0,00	0,00	0,56	11,58	59,88	18,76	1,56	
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>73,50</b>	<b>23,60</b>	<b>21,90</b>	<b>95,07</b>	<b>648,31</b>	<b>0,43</b>	<b>9,34</b>	<b>30,10</b>	<b>4,63</b>	<b>115,38</b>	<b>289,72</b>	<b>88,39</b>	<b>5,97</b>

### СУББОТА

338/2017	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2	
№ 268 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлеты из говядины	100	14,64	14,61	13,08	256,00	0,06	0,00	0,00	3,46	10,42	166,75	30,60	3,00	
№303/2017	Каша пшеничная вязкая на воде с маслом сливочным	180/3	4,83	7,26	29,49	202,54	0,10	0,00	12,00	0,84	19,49	121,98	25,90	2,05	
Акт 2012	Напиток из замороженных ягод (красная смородина)	200	0,20	0,08	21,42	88,60	0,01	40,00	0,00	0,14	7,80	6,60	6,20	0,32	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,82	46,91	0,02	0,00	0,00	0,22	3,99	12,97	2,79	0,22	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,90	39,52	0,03	0,00	0,00	0,28	5,79	29,94	9,38	0,78	
	<b>Итого:</b>	<b>623</b>	<b>73,50</b>	<b>22,90</b>	<b>22,75</b>	<b>91,51</b>	<b>680,57</b>	<b>0,25</b>	<b>50,00</b>	<b>12,00</b>	<b>5,14</b>	<b>63,49</b>	<b>349,24</b>	<b>83,87</b>	<b>8,57</b>

<b>Всего за 6 дней:</b>	<b>3899</b>	<b>135,74</b>	<b>138,18</b>	<b>564,93</b>	<b>4094,99</b>	<b>1,96</b>	<b>172,09</b>	<b>269,23</b>	<b>28,05</b>	<b>772,93</b>	<b>2162,36</b>	<b>616,70</b>	<b>47,44</b>
<b>В среднем на 1 учащегося:</b>	<b>650</b>	<b>22,62</b>	<b>23,03</b>	<b>94,15</b>	<b>682,50</b>	<b>0,33</b>	<b>28,68</b>	<b>44,87</b>	<b>4,67</b>	<b>128,82</b>	<b>360,39</b>	<b>102,78</b>	<b>7,91</b>

## ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для учащихся старших классов с 11 лет и старше школ г. Нижнекамска на осенне-зимний период 2021-2022 года

№ Сборник рецептур	2 - ая неделя Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
338/2017	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b> Фрукты (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
293/2017	Курица запеченная	100		10,01	9,02	0,00	195,40	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 171, Сбор рец. На прод-но для обуч. Во всех образ. Учреж-Дели 2015	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3		3,700	9,820	56,090	248,880	0,036	0,000	12,000	0,190	24,290	96,154	33,468	0,690
№ 379 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	10,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	13,15	46,91	0,02	0,00	0,00	0,22	3,99	12,97	2,79	0,22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб дарницкий	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>623</b>	<b>73,50</b>	<b>20,11</b>	<b>22,32</b>	<b>97,91</b>	<b>678,39</b>	<b>0,23</b>	<b>12,66</b>	<b>85,60</b>	<b>1,73</b>	<b>219,36</b>	<b>468,53</b>	<b>93,30</b>	<b>5,10</b>
	<b>ВТОРНИК</b>														
101/2017	Суп с крупой (пшено) с картофелем	250		4,07	8,07	12,11	82,77	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88
№ 234 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Биточки рыбные	100		7,79	8,91	12,46	174,67	0,06	0,32	5,2	5,02	43,48	163,7	38,26	1,44
202/2017	Макаронные изделия отварные	180		4,06	1,84	21,00	187,20	0,07	0,00	0,00	0,94	13,14	44,64	10,26	1,01
№376/2017	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	13,15	46,91	0,02	0,00	0,00	0,22	3,99	12,97	2,79	0,22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб дарницкий	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>770</b>	<b>73,50</b>	<b>18,83</b>	<b>19,24</b>	<b>76,66</b>	<b>571,15</b>	<b>0,27</b>	<b>8,60</b>	<b>5,20</b>	<b>7,68</b>	<b>104,06</b>	<b>310,09</b>	<b>84,89</b>	<b>4,59</b>
	<b>СРЕДА</b>														
№15 2017	Сыр порционно	10		2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ТТК №798 АП от 30.11.2021	Биточки "Пожарские" из птицы	100		9,63	9,68	14,16	177,30	0,09	4,40	52,11	1,06	40,08	126,67	34,12	1,43
№ 303 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	180/5		5,88	11,15	35,09	263,58	0,17	0,00	20,00	0,52	13,86	164,72	107,99	3,74
№699/2004	Напиток лимонный (75С)	200		0,144	0,016	21,44	101,48	0,0064	6,4	0	0,032	6,4	3,52	1,92	0,096
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	19,73	70,36	0,03	0,00	0,00	0,33	5,99	19,46	4,19	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб дарницкий	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>550</b>	<b>73,50</b>	<b>22,21</b>	<b>24,04</b>	<b>100,32</b>	<b>696,55</b>	<b>0,35</b>	<b>10,87</b>	<b>93,11</b>	<b>2,33</b>	<b>173,58</b>	<b>411,87</b>	<b>165,47</b>	<b>6,64</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
ТТК	Блины с маслом сливочным 45/5	50		3,32	6,08	17,34	137,19	0,07	0,46	27,19	1,12	48,69	60,78	14,67	0,53
№ 82/2017	Борщ из свежей капусты, с картофелем со сметаной	250/10		4,06	4,72	10,29	117,95	0,05	10,72	10,00	2,43	58,53	60,70	27,03	1,25
№ 291/2017	Плов с куриными грудками	50/180		12,98	13,65	32,60	330,34	0,02	3,18	-3,52	0,29	28,45	171,58	45,40	8,96
№ 377 Сбор.реп. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	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

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	13,15	46,91	0,02	0,00	0,00	0,22	3,99	12,97	2,79	0,22	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб дарницкий	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>780</b>	<b>73,50</b>	<b>23,32</b>	<b>24,10</b>	<b>91,52</b>	<b>713,99</b>	<b>0,19</b>	<b>17,18</b>	<b>33,66</b>	<b>4,35</b>	<b>159,50</b>	<b>340,44</b>	<b>101,69</b>	<b>12,08</b>

#### ПЯТНИЦА

338/2017	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2	
108/2017	Суп картофельный с клецками	250	3,56	6,33	22,79	144,25	0,11	5,75	21,05	1,63	33,40	72,23	25,35	1,18	
279/2017,366/2016	Бжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	6,04	12,69	10,140	158,65	0,046	0,69	25,70	0,407	15,382	77,346	16,213	0,672	
199/2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5	10,63	5,32	41,97	279,60	0,59	0,00	20,00	0,59	112,69	254,49	74,03	5,63	
Акт 2021	Фруктовый чай	200	0,22	0,02	8,05	32,72	0,00	0,63	0,00	0,03	12,90	4,90	2,60	0,67	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб дарницкий	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>855</b>	<b>73,50</b>	<b>22,18</b>	<b>24,08</b>	<b>100,51</b>	<b>701,82</b>	<b>0,81</b>	<b>17,07</b>	<b>66,75</b>	<b>3,13</b>	<b>196,17</b>	<b>449,96</b>	<b>136,60</b>	<b>11,12</b>

#### СУББОТА

15/2017	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07	
ТТК акт проработки от 25.12.2019	Гуляш из куриной грудки	50/50	8,34	8,83	3,40	194,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14	
№ 171/2017	Каша полбяная рассыпчатая с маслом сливочным	200/3	8,63	10,90	55,30	305,13	0,17	0,00	12,00	1,03	45,64	205,53	48,88	3,57	
389/2017	Сок фруктовый (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	13,15	46,91	0,02	0,00	0,00	0,22	3,99	12,97	2,79	0,22	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб дарницкий	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>73,50</b>	<b>23,44</b>	<b>22,79</b>	<b>99,97</b>	<b>705,16</b>	<b>0,33</b>	<b>8,04</b>	<b>61,40</b>	<b>4,97</b>	<b>186,60</b>	<b>445,25</b>	<b>92,84</b>	<b>8,58</b>