

«СОГЛАСОВАНО»

Директор
МБОУ «Многопрофильный
лицей №37»
Котлов Д.Д.
«28» августа 2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования
Исполнительного комитета НМР РТ
А.Х.Гарифуллин

« » 2023 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор
ООО «АБК-Пэймент»
Д.Х.Шакирянова

«28» 08 2023 г

ООО «АБК-Пэймент»

Примерное цикличное 2-х разовое меню для учащихся старших классов (от 12 до 18 лет) общеобразовательных организаций г. Нижнекамска.

ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для учащихся старших классов с 12 лет и старше школ г. Нижнекамска на осенне-зимний период 2023-2024 г.

№ Сборник рецептур	1 - ая неделя Наименование продуктов	Выход	Стоимость,руб.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак (старшие)															
№1/2017г.	Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
№ 175/2017г.	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	230/5		13,94	12,19	32,22	299,33	0,09	0,82	32,69	0,12	113,50	133,29	31,91	0,69
№ 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
стр 134 табл 6 Дели +2012	Батон нарезной	75		5,60	2,16	38,36	195,52	0,08	0,00	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
	Итого:	550		22,03	21,86	93,67	664,87	0,20	3,65	72,69	1,84	150,13	208,70	48,21	2,28
Обед (младшие)															
№88/2017г.	ПЦи из св.капусты с картофелем, со сметаной	250/5		3,90	5,70	8,08	97,85	0,06	15,80	5,00	2,37	53,65	52,05	22,58	0,84
тк	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
№203/2017г.	Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	180/5		6,66	4,04	51,8	235,14	0,06	0,00	20	1,21	7,03	46,1	25,34	1,33
№ 349/2017г.	Напиток из сухофруктов	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
табл 6 стр 134, 2012 Дели+	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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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
	Итого:	800	119,50	30,42	32,55	131,97	908,91	0,32	17,57	76,40	7,20	160,43	279,63	104,48	5,77
	Всего:	1350		52,45	54,41	225,64	1573,78	0,52	21,22	149,09	9,04	310,56	488,33	152,69	8,05
ВТОРНИК															
Завтрак (старшие)															
№3/2017г.	Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
№173/2017г.	Каша геркулесовая молочная	250		10,29	10,33	41,14	299,93	0,23	1,20	18,50	0,65	184,03	289,98	88,53	2,14
тк от 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
стр 134 табл 6 Дели +2012	Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Итого:	550		23,48	22,32	91,65	646,03	0,37	2,61	90,00	1,95	476,51	523,48	121,48	3,32
Обед (младшие)															
№ 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
№143,241/2017 г.	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.гарнир)	30		0,87	0,82	1,74	17,76	0,02	2,91	4,2	0,07	7,18	18,4	6,05	0,21
тк	Напиток из изюма и яблок	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 Дели+	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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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
	Итого:	800	119,50	30,58	32,33	128,81	943,88	0,25	29,85	43,26	3,46	152,85	364,10	108,77	5,80
	Всего:	1350		42,27	54,65	220,46	1589,91	0,62	32,46	133,26	5,41	629,36	887,58	230,25	9,12
СРЕДА															
Завтрак (старшие)															
сб рец. 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
№183/2017г.	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
№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
стр 134 табл 6 Дели +2012	Батон нарезной	45		3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	0,00	0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
	Итого:	550		21,63	21,85	91,14	681,95	0,29	11,67	45,20	1,31	217,82	287,30	115,48	5,85
Обед (младшие)															
№113/2017г.	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
№294/2017г.	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
№36/2017	Кукуруза консервированная(доп.гарнир)	30		0,86	1,85	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	0,85	5,60	17,33	5,86	0,20
№258/2017г.	Кисель	200		0,60	0,10	30,20	143,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,37	3,26	0,27

табл 6 стр 134, 2012 Дети *	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
Хим состав и калорийность росс. и иностр. продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети *	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
	Итого:	804	119,50	30,79	31,95	128,02	942,41	0,33	13,39	14,33	3,35	136,82	432,87	105,30	4,21
	Всего:	1354		52,66	53,81	222,32	1592,43	0,50	27,18	29,13	4,71	312,44	631,37	154,80	7,51
	Всего за 6 дней:	8137		304,71	325,87	1365,53	9591,92	5,23	129,99	467,13	49,41	2161,42	3846,83	1167,07	56,63
	В среднем на 1 учащегося:	1356		50,79	54,31	227,59	1598,65	0,87	21,67	77,86	8,23	360,24	641,14	194,51	9,44

№ Сборник рецептур	2 - ая неделя Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угле-ды	Кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак (старшие)															
№173/2017г.	Каша геркулесовая молочная	250		10,29	10,33	41,14	299,93	0,23	1,20	18,50	0,65	184,03	289,98	88,53	2,14
№ 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
таб 6 стр 134/2012г.	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
таб 6 стр 136/2012г.	Батон нарезной	70		5,25	2,03	35,98	183,40	0,08	0,00	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
	Итого:	550		21,87	22,24	100,02	648,11	0,36	2,22	18,50	3,03	218,90	367,82	109,72	3,99
Обед (старшие)															
№ 82/2017г.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10		6,57	9,69	19,93	201,10	0,05	10,68	40,00	2,50	52,13	57,60	26,13	1,25
тк	Тефтели говяжьи	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
№303/2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3		10,36	10,94	46,44	325,50	0,25	0,00	20,00	0,78	18,98	246,21	162,90	5,48
№389/2017г.	Сок фруктовый (нектар плодовой)	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
таб 6 стр 134, 2012 Дом+	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 таб 6 стр 134, 2012 Дом +	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
	Итого:	803	119,50	33,07	31,61	128,25	920,28	0,46	14,76	88,37	4,86	121,16	500,61	236,31	12,04
	Всего:	1353		54,94	53,85	228,27	1568,39	0,82	16,98	106,87	7,89	340,06	868,43	346,03	16,03
ВТОРНИК															
Завтрак (старшие)															
№1/2017г.	Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
№ 173/2017г.	Каша пшеничная молочная	250		10,91	13,46	38,73	210,85	0,18	1,13	17,33	0,11	130,65	174,62	45,83	1,16
№ 376/2017г.	Чай с сахаром , с шиповником	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
таб 6 стр 136/2012г.	Батон нарезной	60		4,50	1,74	30,84	157,20	0,06	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Итого:	550		21,90	22,71	92,66	658,07	0,27	3,96	57,33	1,58	164,50	240,52	60,23	2,57
Обед (старшие)															
№ 96/2017г.	Рассольник 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
тк от 25.12.2019г.	Жаркое из птицы (куриных грудок)	250		18,76	21,56	64,70	491,92	0,41	65,16	36,37	3,77	72,38	288,00	81,56	3,38
№306/2017г.	Горошек консервированный(доп. гарнир)	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
тк	Напиток из изюма и яблук	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
таб 6 стр 134, 2012 Дом+	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания таб 6 стр 134, 2012 Дом +	Хлеб ржаной	30		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:	800	119,50	32,25	33,79	128,24	941,14	0,58	78,52	41,97	6,77	137,60	431,83	130,07	6,02
	Всего:	1350		53,64	55,84	219,21	1639,39	0,72	92,31	76,77	7,93	305,67	632,42	183,78	9,69
СРЕДА															
Завтрак (старшие)															
реч. Стр. 186, таб 9/201	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
№174/2017г.	Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом сливочным	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

№ 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
стр 134 таб 6 Довн +, 2012	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	0,00	0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
	Итого:	550	21,39	22,05	90,97	698,25	0,14	13,79	34,80	1,16	168,07	200,59	53,71	3,67

Обед (старшие)

№102/2017г.	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
№234/2016	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
№203/2017г.	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
№ 349/2017г.	Напиток из сухофруктов	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
Довн+ лимонами и калорийность россиянских продуктов	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
	Итого:	803	119,50	29,96	32,10	135,25	0,47	7,16	12,13	5,36	152,87	398,37	113,08	5,70
	Всего:	1353	51,35	54,15	226,22	1607,34	0,61	20,95	46,93	6,52	320,94	598,96	166,79	9,37

ЧЕТВЕРГ

Завтрак (старшие)

тк	Блины с маслом сливочным	45/5	2,52	4,31	14,02	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№173/2017г.	Каша пшеничная молочная	250	13,58	14,98	48,5	296,41	0,14	0,96	14,8	0,67	144,61	218,66	44,4	2,32
№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
стр 134 таб 6 Довн +, 2012	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Итого:	550	21,92	21,86	96,22	664,11	0,20	0,99	14,82	1,52	165,00	253,96	52,30	3,17

Обед (старшие)

№88/2017г.	Щи из св.капусты с картофелем	250	9,61	14,95	27,90	289,75	0,06	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
тк	Котлеты Нежные из куриных грудок	100	13,22	15,14	35,32	322,00	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№128/2017	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3	3,86	7,18	22,58	178,2	0,18	22,43	39	0,25	51,05	107,86	34,52	1,28
№358/2017г.	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37
Довн+ лимонами и калорийность россиянских продуктов	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
стр 134 таб 6 Довн +, 2012	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
	Итого:	803	119,50	32,02	33,02	140,69	0,43	40,35	90,40	6,23	185,27	337,72	100,51	5,50
	Всего:	1353	53,94	54,88	236,91	1622,28	0,63	41,34	105,22	7,75	350,27	591,68	152,81	8,67

ПЯТНИЦА

Завтрак (старшие)

сб.реш. 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
№ 223 /2017г.	Запеканка из творога с повидлом	170/30	19,53	18,18	48,50	552,80	0,11	1,16	154,70	1,23	253,53	361,75	42,79	1,51
№ 382/2017г.	Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,77	124,56	21,34	0,43
таб 6 стр 136/2012г.	Батон нарезной	50	4,50	1,74	30,84	157,20	0,06	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Итого:	550	23,51	22,16	99,75	705,60	0,26	12,75	179,10	2,45	432,70	536,31	80,93	4,86

Обед (старшие)

тк	Свекла отварная (дольками)	100	1,5	0,03	8,78	41,28	0,01	7,06	0	0,06	37,7	43,2	22	1,4
№88/2016г.	Суп картофельный с вермешелю	250	9,15	10,27	47,46	258,25	0,11	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
№294/2017г.	Плов из куриной грудки(50/200)	250	15,42	19,43	53,43	377,00	0,14	7,86	0,10	0,28	42,72	181,00	70,92	2,02
№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
продукции
печенья табл 4 в стр 134
2012 Девч -

	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:	820	119,50	30,55	30,63	128,50	962,73	0,29	23,17	0,10	2,05	129,09	321,78	129,60	6,23
	Всего:	1370	54,06	52,79	228,25	1668,33	0,55	35,92	179,20	4,50	561,79	858,09	210,53	11,09	
	СУББОТА														
	Завтрак (старшие)														
	Печенье	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45	
№ 223/2017г.	Каша кукурузная молочная	250	15,59	19,75	63,3	375,00	0,11	1,2	18,5	0,38	170,09	188,26	39,51	2,08	
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	8,42	51,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	
стр 134 табл 6 Девч 2012	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
	Итого:	550	23,13	24,01	100,25	712,00	0,25	2,64	80,00	1,68	463,39	424,56	73,86	3,54	
	Обед (старшие)														
	Суп с пельменями и картофелем	250	5,60	4,80	10,18	115,00	0,06	0,80	5,88	1,58	23,73	56,55	16,75	0,58	
№ 293/2017г.	Курица запеченная	100	13,28	15,32	0,00	207,40	0,60	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08	
№ 199/2017г.	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3	3,36	4,82	47,98	244,44	0,16	0	21,6	0,97	41,72	185,78	43,99	3,17	
№ 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	
Девч 2012	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	
Хим состав и калорийность продукции	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	
	Итого:	803	119,50	30,04	30,61	135,85	913,46	0,91	2,19	81,08	4,22	135,97	543,53	106,48	6,70
	Всего:	1353	53,17	54,62	236,10	1625,46	1,16	4,83	161,08	5,90	599,36	968,09	180,34	10,24	
	Всего за 6 дней:	8132	321,10	326,13	1374,96	9731,19	4,48	212,33	676,07	40,49	2478,09	4517,67	1240,28	65,09	
	В среднем на 1 учащегося:	1355	53,52	54,36	229,16	1621,87	0,75	35,39	112,68	6,75	413,02	752,95	206,71	10,85	