

«СОГЛАСОВАНО»

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДЕНО»

Начальник управления образования

Региональный директор

Исполнительного комитета НМР РТ

ООО «АБК-Пэймент»

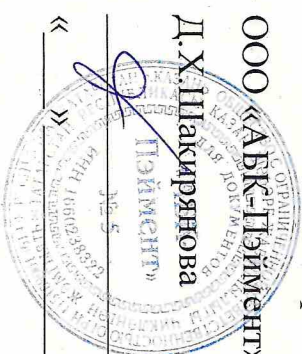
А.Х.Г арифуллин

Д.Х.Шакирянова

« » 2023 г

« » 2023 г

« » 2023 г



ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое меню горячего питания (горячий завтрак) для учащихся старших классов (12 лет и старше) общеобразовательных организаций г. Нижнекамска.

ООО "АБК-Прэміент"

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

1 - я неделя

№ Сведения о рецепте

Наименование продуктов

ПОНЕДЕЛЬНИК

Горячий завтрак (старшие)

№ 757 от 23.11.20*

Котлеты Домашние с гречкой

Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом

сливочным

№ 523 от 3.03.21*

Свежая отварная (заморожен) (зам. парм.)

Чай с сахаром

№ 62017*

Хим. состав и калорийность
россиянских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012. Денис +

Хлеб пшеничный

Хим. состав и калорийность
россиянских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012. Денис +

Хлеб ржаной

Всего:

ВТОРНИК

Горячий завтрак (старшие)

№ 130 от 23.12.2018*

Бытчики куриные Солнышко

№ 303/2017*

Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным

№ 379/2017*

Кофейный напиток с молоком

Хим. состав и калорийность
россиянских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012. Денис +

Хлеб пшеничный

Хим. состав и калорийность
россиянских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012. Денис +

Хлеб ржаной

Всего:

СРЕДА

Горячий завтрак (старшие)

№ 186, № 9/2017*

Фрукты (яблоки)

№ 29/2017*

Плов из куриной грудки(50/200)

№ 377/ 2015

Чай с сахаром и лимоном

Хим. состав и калорийность
россиянских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012. Денис +

Хлеб пшеничный

Итого:

ЧЕТВЕРГ
Горячий завтрак (старшие)

Выход Углеводность,ру Белки Жиры Угл-ды Ккал В1 С А Е Са Р Mg Fe

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	
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	
30	0,42	1,8	2,48	27,84	0	1,99	0	0	10,64	12,19	6,21	0,39	
200	0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,22	
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	
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	
553	82,20	21,87	22,19	100,53	663,93	0,18	4,00	27,90	3,25	56,54	248,69	63,85	4,99
100	6,67	12,81	14,30	203,80	0,02	15,84	34,72	0,10	60,36	173,80	36,77	2,07	
180/3	7,70	7,27	36,59	247,00	0,10	0,00	12,00	0,83	19,49	122,04	25,92	2,04	
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	
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	
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	
553	82,20	22,46	23,48	91,47	660,60	0,22	17,14	66,72	1,82	223,23	465,34	99,69	6,13
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	
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	
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	
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	
570	82,20	21,62	23,03	100,20	649,14	0,23	19,68	17,10	0,93	62,15	209,40	70,10	4,50

№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
№39/2017г.	Пельмени отварные с маслом сливочным	245/5	18,92	18,76	66,00	468,06	0,25	0,51	53,76	2,06	42,35	222,30	56,32	2,05
№ 38/2017	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
Хом.осстан и калорийность, расписание продуктов питания табл.6 стр.134., 2012.Дени +	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:		570	82,20	22,69	23,86	98,33	0,32	20,92	53,76	18,57	133,61	309,05	99,89	3,98

ПТИЦА

Горячий завтрак (старшие)

сб.реч. Спр.186, таб.9/2012г.

№223/2017г.	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
№276/2017г.	Затеканка из творога с повидлом (170/30)	200	19,63	22,18	40,50	502,80	0,11	1,16	154,70	1,23	253,53	361,75	42,79	1,50
Хом.осстан и калорийность, расписание продуктов питания - табл.6 стр.134., 2012.Дени +	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
Хом.осстан и калорийность, расписание продуктов питания табл.6 стр.134., 2012.Дени +	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:		550	82,20	23,12	92,32	688,20	0,21	11,19	154,70	2,07	293,21	433,55	70,09	5,34

СУББОТА

Горячий завтрак (старшие)

№103/2017г.	Суп картофельный с вершелью	250	9,68	7,33	29,45	243,25	1,13	8,25	0,00	1,42	29,07	67,57	27,27	1,12
спр.№.735 от.26.10.21г.	Сосиска в тесте	100	9,50	15,30	26,5	282	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
№ 349/2017г.	Напиток из сухофруктов	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
Хом.осстан и калорийность, расписание продуктов питания табл.6 стр.134., 2012.Дени +	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	82,20	21,40	22,89	100,12	665,15	1,49	15,12	6,33	118,58	466,13	62,53	3,34

Всего за 6 дней:	3366	133,64	138,57	582,97	3988,90	2,65	88,05	320,18	32,97	887,32	2132,16	466,15	28,30	
В среднем на 1 учащегося:	561	22,27	23,10	97,16	664,82	0,44	14,68	53,36	5,50	147,89	355,36	77,69	4,72	

№1122017г	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3,70	7,94	24,57	184,50	0,17	21,79	12,00	0,25	45,09	104,81	33,30	0,00	
№3582017г	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	
Хим состав и калорийность россиянских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Ленин +	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	
Хим состав и калорийность россиянских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Ленин +	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	
Итого:		553	82,20	22,12	22,67	92,91	653,96	0,31	23,16	41,62	2,24	100,50	280,33	71,93	2,75
ПЯТНИЦА															
тк	Горячий завтрак (старшие)	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	
№302017г	Гуляш из куриной грудки(50/50)	180	6,01	3,71	42,72	265	0,13	0	0,00	0,19	13,10	102,56	35,88	1,17	
тк №523 от 3.03.21г	Каши пшенная вязкая	30	0,42	1,8	2,48	27,84	0	1,99	0	0	10,64	12,19	6,21	0,39	
№ 382017г	Свекла отварная (сольная) (без сахара)	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 россиянских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Ленин +	Какао с молоком	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	
Хим состав и калорийность россиянских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Ленин +	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	
Хим состав и калорийность россиянских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Ленин +	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:		550	82,20	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															
№ 3942017г	Горячий завтрак (старшие)	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	
№1992017г	Котлета рубленая из куриной грудки	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	
№3762017г	Пюре гороховое с маслом сливочным	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 россиянских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Ленин +	Чай с сахаром	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 россиянских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Ленин +	Хлеб пшеничный	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	
Хим состав и калорийность россиянских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Ленин +	Хлеб ржаной	553	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:		553	82,20	23,57	22,92	97,20	681,21	0,75	1,07	51,40	4,26	193,84	430,73	119,23	3,54
Всего за 6 дней:															
В среднем на 1 учащегося:		3392	135,12	137,14	559,03	4009,94	2,29	133,07	276,03	42,49	805,29	2076,47	622,55	28,67	
		565	22,52	22,86	93,17	668,32	0,38	22,18	46,01	7,08	134,22	346,08	103,76	4,78	