

«СОГЛАСОВАНО»

« » 2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х. Габридуллин

Управление
образования

« » 2023 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х. Шакирянова

« » 2023 г

ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое меню для учащихся старших классов (с 12 лет и старше)
общеобразовательных организаций г. Нижнекамска РТ

ОАО "АБК-Гаймент"

Двухнедельное меню для учащихся старших классов с 12 лет и старше школ г. Нижнекамска весенний период 2023 г.

(образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

1 - ая неделя		Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Наименование продуктов															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
№ Сборник рецептур № 1/2017г. ТТК №65 акт переработки от 09.06.2018	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40		2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
	Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	100		9,75	12,48	6,40	195,75	0,07	2,00	16,10	1,38	18,82	146,40	18,93	2,00
№205/2017г	Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	180/5		6,83	4,43	49,37	220,56	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03
№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
Хлеб состоит из ингредиентов российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 Десят *	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Всего:	555	78,50	21,43	24,05	91,51	648,39	0,23	3,02	76,10	3,42	63,44	264,13	50,06	5,08
ВТОРНИК															
Согласно сборника рецептур Десят 2010 №1		50		2,38	3,87	24,25	141,50	0,04	0,00	20,00	0,04	9,40	21,90	5,15	0,58
№143/241/2017г.	Овоши тушеные с маслом 50/200	250		15,33	17,28	29,50	346,67	0,02	18,77	39,00	0,10	68,94	172,79	38,24	2,24
тнк от 3.06.22 Хлеб состоит из ингредиентов российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Десят *	Напиток из замороженных фруктов	200		0,20	0,10	19,82	68,12	0,01	0,73	0,00	0,00	14,00	8,94	3,58	0,14
	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 из ингредиентов российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 Десят *	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Всего:	560	0	22	22	100	686	0	20	59	1	107	268	67	4
СРЕДА															
№12/2017	Кукуруза к/с(доп.гарнир)	50		0,86	1,85	2,41	29,79	0,03	2,79		0,85	5,60	17,33	5,86	0,20
№294/2017г	Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100		13,22	13,44	15,32	262,00	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№171/2017г	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3		4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
№376/2017г	Чай с сахаром	200		0,70	0,20	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
Хлеб состоит из ингредиентов российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Десят *	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 ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Хлеб состоит из ингредиентов российских продуктов питания табл 6 стр 144, 2012 Десят *	Итого:	593	78,50	23,43	22,54	96,39	705,33	0,25	3,86	51,40	4,74	85,97	252,31	65,96	3,98

ЧЕТВЕРГ

сборн. Стр. 186, таб.9, 2012г	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
ЖЗ84 /2017г	240/10	17,54	22,85	34,00	436,57	0,43	8,19	40,00	0,00	73,11	485,83	181,97	6,56
Татьяна В.А.Дети Псков 2012г.стр 170 таб.8 и 6.4	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
ЖЗ49/2017г.	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания, таб.6 стр 134 , 2012.Дети +	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 144 , 2012.Дети +	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	640	78,50	23,10	23,97	90,97	0,57	19,97	40,00	1,49	142,62	591,97	230,93	11,08

ПЯТНИЦА

ЖЗ19/2017г	250/10	10,62	7,83	23,60	364,25	0,32	0,89	0,00	0,00	51,40	130,43	43,88	2,98
ЖЗ22/2017г.	170/30	9,98	16,24	55,06	242,80	0,12	0,74	154,70	0,99	345,03	425,05	50,29	1,45
ЖЗ37 /2015г	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, таб.6, стр 144 , 2012.Дети +	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	690	78,50	22,71	24,05	98,74	0,49	4,46	154,70	1,42	419,18	604,88	110,67	5,94

СУББОТА

сборн. Стр.186, таб.9/2012г.	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
ЖЗ79/2017г.	100	13,67	11,77	9,85	187,30	0,09	1,89	56,00	0,45	19,36	116,96	18,75	0,95
ЖЗ93/2017г	180/3	4,83	9,27	29,51	214,63	0,10	0,00	12,00	0,83	19,49	122,04	25,92	2,05
ТТК от 29.10.2019г.	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, таб.6 стр 134 , 2012.Дети +	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 144 , 2012.Дети +	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	643	78,50	23,36	22,14	95,61	0,31	12,62	68,00	2,23	83,56	323,44	77,55	6,84
Всего за 6 дней:	3681	136,20	138,60	573,44	4088,60	1,99	63,42	449,20	14,18	901,80	2304,86	602,44	37,38
В среднем на 1 учащегося:	614	22,70	23,10	95,57	681,43	0,33	10,57	74,87	2,36	150,30	384,14	100,41	6,23

№ Серии документа	2 - на изделие	Наименование продукта	Выход	Степень	Белки	Жиры	Угледы	Калор	Вит	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК																
№ 1. 2012	16.05.2012	Фрукты (брокколи)	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
№ 2. 2012	17.05.2012	Котлеты "Супермиды" мясо-куриные	100		7,36	1,50	9,14	192,00	0,20	0,90	13,80	68,30	57,38	77,00	22,20	3,60
№ 3. 2012	18.05.2012	Каши гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180,3		10,34	9,49	46,41	312,30	0,25	0,00	12,00	0,76	18,50	295,61	162,99	5,48
№ 4. 2012	19.05.2012	Чай с сахаром	200		0,70	0,20	8,00	32,00	0,00	0,05	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
№ 5. 2012	20.05.2012	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
№ 6. 2012	21.05.2012	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:			643	78,50	23,66	22,19	99,99	713,22	0,56	10,93	25,80	70,01	117,47	400,91	213,89	13,03
ВТОРНИК																
№ 1. 2012	22.05.2012	Биточки рыбные из минтая	100		8,20	9,76	9,68	174,00	0,06	0,32	5,20	5,02	43,48	163,70	38,26	1,44
№ 2. 2012	23.05.2012	Картофельные пюре с маслом сливочным	180,3		3,70	7,94	24,57	184,50	0,17	2,179	12,00	0,25	45,09	104,81	33,30	1,22
№ 3. 2012	24.05.2012	Икра морская (доп.гарнир)	30		1,01	0,05	10,38	45,60	0,02	2,11	0,00	10,15	23,27	30,46	16,12	0,50
№ 4. 2012	25.05.2012	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
№ 5. 2012	26.05.2012	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
№ 6. 2012	27.05.2012	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:			593	78,50	17,28	18,41	80,14	570,68	0,34	25,24	17,20	16,17	139,43	367,60	108,47	5,19
СРЕДА																
№ 1. 2012	28.05.2012	Бутерброд с маслом сливочным 30(10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
№ 2. 2012	29.05.2012	Пюре с куриным бульоном (30(200))	250		15,32	14,14	35,51	317,00	0,20	8,62	12,90	0,36	27,34	202,00	70,76	1,86
№ 3. 2012	30.05.2012	Напиток из замороженных фруктов	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
№ 4. 2012	31.05.2012	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
№ 5. 2012	01.06.2012	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:			559	78,5	22,14	22,33	96,86	651,02	0,33	9,35	52,90	1,55	64,44	297,94	98,84	3,85

ЧЕТВЕРТ													
стр.136 таб.9, Дел. « 2012 Дел. «	30	2,22	2,82	21,93	1,22,10	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,70	9,00	0,42
Печенье													
ТРГ, 2012 год, прибыль от « 12/2018	100	9,50	15,55	5,47	189,59	0,69	0,75	65,16	1,13	26,62	188,13	28,50	2,39
500г/201г.	18003	6,82	2,98	38,33	207,36	0,07	0,00	12,00	0,96	14,15	45,56	10,34	1,03
Макаронные изделия (рожки)/завтрак с маслом сливочным													
407г/201г.	200	0,70	0,20	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,89	1,40	0,25
Хлеб с сахаром													
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 ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	573	78,50	23,50	100,39	680,95	0,28	0,78	77,16	3,95	74,16	336,33	67,54	5,58
ПЯТЫЙ КВАРТАЛ													
брен. Стр. 186, таб.9/201г.	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
ТРГ, 2012 год, прибыль от 28/2019	230	16,21	22,21	36,30	452,03	0,15	1,60	29,10	5,02	62,33	227,87	54,87	5,25
4010/201г.	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
Напиток из сухих фруктов (75°C)													
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 ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	610	78,50	23,50	92,78	713,73	0,28	12,33	29,10	6,48	124,94	336,81	99,63	9,59
СУББОТА													
4010/201г.	50	9,06	11,61	0,07	136,00	0,01	0,21	83,00	0,17	301,20	181,50	16,50	0,22
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)													
4090/201г.	100	4,07	4,30	0,00	206,40	0,10	2,84	66,80	1,83	49,30	173,06	24,39	1,72
Курочка запеченная													
4010/201г. (не включен для расчета) 4010/201г. (не включен для расчета) 4010/201г. (не включен для расчета)	18003	4,84	7,00	50,70	200,28	0,50	4,30	60,50	30,60	140,56	252,20	111,50	5,40
Гороховое пюре с маслом сливочным													
4010/201г.	200	0,70	0,20	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,89	1,40	0,25
Чай с сахаром													
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 ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	593	78,50	22,93	85,41	704,58	0,69	7,38	210,30	33,35	516,65	676,06	172,09	9,09
Всего за 6 дней: В среднем на 1 учащегося:													
стр.136 таб.9, Дел. « 2012 Дел. «	3562	130,44	132,09	555,56	4034,18	2,48	66,91	412,46	131,50	1037,09	2395,66	760,46	46,33
	594	21,74	22,02	92,59	672,36	0,41	11,00	68,74	21,92	172,85	398,28	126,74	7,72

ЧЕТВЕРГ													
стр.136 таб.6, Дел.4, 2012	30	2,22	2,82	21,93	1,22,10	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,70	9,00	0,42
Печенье													
стр.204 таб.примеч.от 2012/2018	100	9,50	15,55	5,47	189,59	0,69	0,75	65,16	1,13	26,62	188,13	28,50	2,39
Бюллетень "Заготовки из куриных грудок"													
500г/2017	18003	6,82	2,98	38,33	207,36	0,07	0,00	12,00	0,96	14,15	45,56	10,34	1,03
Макаронные изделия (рожки)(отварные с маслом сливочным)													
407г/2017	200	0,70	0,20	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,89	1,40	0,25
Чай с сахаром													
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 пшеничный													
Хлеб соевый в вакуумной упаковке	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Хлеб ржаной													
Итого:	573	78,50	22,15	100,39	680,95	0,28	0,78	77,16	3,95	74,16	336,33	67,54	5,58
ПЯТИЦА													
бюл. стр.186, таб.6/2012	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
Фрукты (яблоки)													
ТТХ, Акт приемки от 28.12.2019	250	16,21	22,21	36,30	452,03	0,15	1,60	29,10	5,02	62,33	227,87	54,87	5,25
Жаркое из птицы (куриных грудок) 50/500													
4010/2017	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
Напитки из сухофруктов (75°C)													
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 пшеничный													
Хлеб соевый в вакуумной упаковке	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Хлеб ржаной													
Итого:	610	78,50	22,30	92,78	713,73	0,28	12,33	29,10	6,48	124,94	336,81	99,63	9,59
СУББОТА													
401/2016	50	9,06	11,61	0,07	136,00	0,01	0,21	83,00	0,17	301,20	181,50	16,50	0,22
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)													
403/2017	100	4,07	4,30	0,00	206,40	0,10	2,84	66,80	1,83	49,30	173,06	24,39	1,72
Курочка запеченная													
40149, 08/01/01 (из расчета на 100г) (из меню-бюдж. Учен.Дел. 2018)	18003	4,84	7,00	50,70	200,28	0,50	4,30	60,50	30,60	140,56	252,20	111,50	5,40
Гороховое пюре с маслом сливочным													
40178/2017	200	0,70	0,20	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,89	1,40	0,25
Чай с сахаром													
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 пшеничный													
Хлеб соевый в вакуумной упаковке	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Хлеб ржаной													
Итого:	593	78,50	22,93	85,41	704,58	0,69	7,38	210,30	33,35	516,65	676,06	172,09	9,09
Всего за 6 дней: В среднем на 1 учащегося:													
3562		130,44	132,09	555,56	4034,18	2,48	66,91	412,46	131,50	1037,09	2395,66	760,46	46,33
594		21,74	22,02	92,59	672,36	0,41	11,00	68,74	21,92	172,85	398,28	126,74	7,72