

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МБОУ СОШ №26 г. НМР РТ

И. М. Кайдаров



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

ООО "АБК-Пэймент"															
Дневное меню для учащихся старших классов с 12 лет и старше школ г. Навохаанска на осенне-зимний период 2023-2024 г.															
(образовательные организации с режимом обучения до 6 часов)															
1 - ая неделя															
№ Сборник рецептов	Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (старшие)															
№ 14 / 2017 ТТК	Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,13	66	0,00	0,00	40	0,11	2,4	3	0	0,02
	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	9,04	31,8	235,14	0,06	0,00	20	1,21	7,03	46,1	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 Дели+	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 табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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
	Всего:	550	79,00	23,02	24,15	91,11	707,16	0,23	3,87	111,40	4,81	89,87	205,04	64,49	4,40
ВТОРНИК															
Горячий завтрак (старшие)															
№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)	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
ТТК 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
табл 6 стр 134, 2012 Дели+	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 табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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
	Всего:	550	79,00	23,24	21,94	93,84	662,05	0,17	23,01	64,66	0,91	217,09	370,06	80,34	4,14
СРЕДА															
Горячий завтрак (старшие)															
сб.реп. 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
№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
№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
табл 6 стр 134, 2012 Дели+	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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:	590	79,00	21,42	23,86	96,72	648,73	0,28	18,48	21,19	1,19	70,70	271,80	92,11	5,49

ЧЕТВЕРГ															
Горячий завтрак (старшие)															
№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	
тгк	Морковь порц.(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	
№ 388/2017	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	
табл 6 стр 134, 2012 Дели+	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 табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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	79,00	23,23	23,83	95,23	699,72	0,60	11,65	0,00	15,11	133,45	599,52	252,07	9,28
ПЯТНИЦА															
Горячий завтрак (старшие)															
стр 134 табл 6 Дели +,2012	Печенье	35	2,59	3,29	11,58	142,45	0,05	0,00	0,00	1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	
№ 290/2017г.	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	
№203/2017г	Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	180/5	6,66	9,04	31,8	235,14	0,06	0	20	1,21	7,03	46,1	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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:		550	79,00	22,81	24,13	95,78	651,07	0,20	3,51	50,10	3,40	68,33	199,40	67,12	3,92
СУББОТА															
Горячий завтрак (старшие)															
№234/2016	Котлеты рыбные	100	12,20	8,53	10,24	181,48	0,06	0,6	0,13	0,81	55,03	171,33	15	0,00	
№304/2017г	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3	4,41	8,63	44,06	271,44	0,03	0	12	0,37	2,36	74,03	19,6	0,64	
№ 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	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:		553	79,00	22,04	21,91	98,99	710,34	0,20	1,33	12,13	2,11	106,00	338,80	71,76	2,96
Всего за 6 дней:		3691		135,76	139,82	571,67	4079,07	1,69	61,85	259,48	27,53	685,44	1984,62	627,89	30,19
В среднем на 1 учащегося:		615		22,63	23,30	95,28	679,85	0,28	10,31	43,25	4,59	114,24	330,77	104,65	5,03

№ Сборник рецептов	2 - ая неделя Наименование продуктов	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Ві	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (старшие)															
сб.реп. Стр.186, таб 9/2012г.	Фрукты (апельсин)	100		0,9	0,20	8,1	43,0	0,04	60,00	0	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
тпк	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		10,34	9,49	46,41	312,30	0,25	0,00	12,00	0,76	18,50	245,61	162,99	5,48
№ 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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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:		613	79,00	22,71	22,49	91,40	650,36	0,41	61,10	40,37	2,01	95,44	436,04	213,56	8,49

ВТОРНИК															
Горячий завтрак (старшие)															
№62/2017	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
тпк от 25.12.2019г.	Жаркое 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
№ 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
табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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:		590	79,00	22,96	22,10	100,13	694,25	0,52	71,35	36,38	17,69	122,00	388,82	152,60	6,23

СРЕДА															
Горячий завтрак (старшие)															
№ 14 / 2017	Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02
№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
№ 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 Дели +	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 табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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:		553	79,00	22,11	24,06	91,80	657,40	0,21	3,43	52,13	2,83	91,86	284,23	59,63	3,08

ЧЕТВЕРГ															
Горячий завтрак (старшие)															
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
тпк	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
№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
табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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:		553	79,00	22,19	23,56	95,59	710,90	0,37	23,50	90,40	4,66	132,68	273,40	77,92	4,35

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (старшие)															
об. рен. 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
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	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:		550	79,00	23,53	23,62	91,11	706,65	0,27	12,75	179,10	2,06	433,55	551,06	88,38	5,39
СУББОТА															
Горячий завтрак (старшие)															
№ 14 / 2017	Сыр (порциями)	10		2,63	2,66	0	34,3	0,003	0,07	21	0,04	100	60	5,5	0,07
№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, 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
табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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 табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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:		553	79,00	23,44	23,42	92,40	646,78	0,85	2,45	96,20	2,56	211,94	538,31	93,51	6,24
Всего за 6 дней:		3542		136,94	139,25	562,43	4066,34	2,62	174,58	494,58	31,80	1087,47	2471,86	685,60	33,78
В среднем на 1 учащегося:		590		22,82	23,21	93,74	677,72	0,44	29,10	82,43	5,30	181,25	411,98	114,27	5,63