

«СОГЛАСОВАНО»

« ____ » _____ 2024 г

«СОГЛАСОВАНО»

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



« ____ » _____ 2024 г

«УТВЕРЖДЕНО»

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



«29» августа 2024 г

ООО «АБК-Пэймент»

Примерное цикличное меню горячего питания (горячий завтрак) для учащихся старших классов (с 12 лет и старше) общеобразовательных организаций Нижнекамского района РТ

ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов (12лет и старше) школ Нижнекамского района РТ

№ Сборник рецептур		I - ая неделя												
Наименование продуктов		Выход	Стоимость,руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Горячий завтрак (старшие)														
тгк №757 от 23.11.23г	Котлеты Домашние с гречкой с томатным соусом	90/10		8,90	12,37	37,67	275,55	0,06	1,98	15,90	1,56	18,66	145,20	18,70
№203/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные	180		9,64	7,60	33,35	241,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34
тгк №523 от 3.03.21г	Свекла отварная (дольками) (доп.гарнир)	30		0,42	1,8	2,48	27,84	0	1,99	0	0	10,64	12,19	6,21
№378/2017г	Чай с молоком и сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40
	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дети +	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
Всего:		550	64,80	23,32	23,52	100,18	685,00	0,18	4,00	27,90	3,25	56,54	248,69	63,85
ВТОРНИК														
Горячий завтрак (старшие)														
тгк №762 от 24.11.23г	Запеканка картофельная с птицей	250		17,60	21,60	39,68	425,3	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15
тгк №335 от 25.12.2020г.	Капуста квашеная (доп.гарнир)	30		0,50	1,50	2,54	25,70	0,00	7,60	0,00	5,94	20,14	13,03	6,17
тгк №555 от 3.06.22г	Напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12	0,01	0,73	0,00	0,00	14,00	8,94	5,58
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дети +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дети +	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80
Всего:		550	64,80	23,22	23,92	92,64	668,82	0,39	14,47	0,00	11,42	104,77	463,59	49,75
СРЕДА														
Горячий завтрак (старшие)														
об.рец. Стр.186, таб 5 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
№291/2017г	Плов из куриной грудки(50/200)	250		19,57	22,45	60,06	521,12	0,18	6,85	17,10	0,50	28,10	181,00	55,90
№ 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дети +	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
Итого:		570	64,80	21,62	23,03	90,96	649,14	0,23	19,68	17,10	0,93	62,15	209,40	70,10
ЧЕТВЕРГ														
Горячий завтрак (старшие)														
тгк №944 от 6.08.24г	Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100		6,83	13,11	21,32	188,66	0,22	0,45	47,78	1,83	37,67	197,60	50,06
№303/2017г	Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	180/3		7,70	5,07	40,59	247,00	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00
тгк №388 от 12.12.23г	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

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80
	Итого:	553	64,80	22,20	21,96	100,46	653,88	0,31	10,95	47,78	11,25	114,61	316,80	99,22
	ПЯТНИЦА													
	Горячий завтрак (старшие)													
№ 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
№312/2017г.	Пюре картофельное	180		3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,25	45,09	104,81	33,30
№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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80
	Итого:	550	64,80	21,37	22,16	96,64	652,40	0,27	22,50	30,10	1,64	103,90	266,11	73,89
	СУББОТА													
	Горячий завтрак (старшие)													
тты№856 от 4.01.24г	Морковь свежая(порц)доп гарнир	30		0,39	0,03	1,92	9,90	0,02	1,14	0,00	0,12	8,10	15,30	10,20
тты№432от22.12.23г	Курица запеченная	100		10,60	10,54	0	222,9	0,35	6,82	0	5,1	58,92	402,35	16,66
№303/ 2017г.	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3		6,52	10,89	55,67	258,40	0,12	0,00	12,00	0,37	9,17	109,77	72,03
№ 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания 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
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
	Итого:	553	64,80	21,48	21,88	91,55	651,82	0,54	10,79	12,00	6,10	100,04	574,82	113,49
	Всего за 6 дней:	3326		133,21	136,47	572,43	3961,06	1,91	82,39	134,88	34,59	542,01	2079,41	470,30
	В среднем на 1 учащегося:	554		22,20	22,75	95,41	660,18	0,32	13,73	22,48	5,77	90,34	346,57	78,38

ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов (12лет и старше) школ Нижнекамского района РТ

2 - ая неделя

№ Сборник рецептов	Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (старшие)															
сб.реш. Стр.186, таб 9/2012г.	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
№234/2017г.	Биточки рыбные с молочным соусом	90/20		10,68	13,98	20,35	290,2	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,13	1,30
№203/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные	180		9,64	7,60	33,35	241,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№ 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 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:	610	64,80	22,15	22,28	91,39	655,42	0,19	11,31	16,68	6,19	80,37	237,96	80,36	6,14
ВТОРНИК															
Горячий завтрак (старшие)															
тпк №235от 25.12.2019г.	Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200)	250		20,26	19,08	73,20	541,92	0,41	65,16	36,37	3,77	72,38	288,66	101,95	4,20
тпк № 335 от 25.12.2020г.	Капуста квашеная (доп.гваринг)	50		0,85	2,40	4,23	42,85	0,01	9,90	0,00	7,70	11,75	7,60	3,60	0,14
№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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дени +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дени +	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
	Итого:	550	64,80	23,58	22,02	100,15	713,17	0,49	75,09	36,37	12,11	107,81	357,06	123,85	5,98
СРЕДА															
Горячий завтрак (старшие)															
тпк №294 от 25.12.2018г	Котлеты Здоровье из куриных грудок	100		12,44	12,17	27,57	295,14	0,08	0,75	65,16	1,13	26,62	188,30	28,50	2,30
№303/2017г.	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3		6,52	10,89	55,67	258,40	0,12	0,00	12,00	0,37	9,17	109,77	72,03	2,43
№ 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 Дени +	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 Дени +	Хлеб ржаной	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
	Итого:	553	64,80	23,01	23,80	100,04	707,26	0,26	3,58	77,16	2,40	67,44	381,97	125,93	6,96
ЧЕТВЕРГ															
Горячий завтрак (старшие)															
стр 134 табл 6 Дени +, 2012	Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14	0,03	0,00	0,00	0,93	6,20	21,00	2,85	0,35

тк № 758 от 23.11.23г	Тефтели мясные с геркулесом	100			12,84	12,23	28,50	183,50	0,04	0,25	26,66	0,38	18,65	72,18	13,97	0,58
№312/2017г.	Пюре картофельное	180			3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,25	45,09	104,81	33,30	0,00
тк№31от22.12.2023г	Чай с сахаром, с шиповником	200			0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дети +	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 Дети +	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:		550	64,80		21,63	22,41	91,37	650,76	0,31	22,07	26,66	2,20	93,62	258,79	68,42	2,57
ПЯТНИЦА																
Горячий завтрак (старшие)																
тк№945от 06.08.2024г	Сосиска с томатным соусом , с рисом отварным	50/20/180			12,62	15,31	59,57	426,70	0,09	0,69	30,40	0,71	24,82	142,16	27,30	1,64
тк№56 от 4.01.24г	Морковь свежая(порция)паров	60			0,78	0,06	3,84	19,80	0,03	2,28	0,00	0,24	16,20	30,60	20,40	0,36
№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 российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дети +	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 Дети +	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	64,80		21,40	21,93	92,08	646,70	0,17	2,97	30,40	1,45	64,49	215,76	59,90	3,90
СУББОТА																
Горячий завтрак (старшие)																
тк № 394 от 1.09.23г	Котлета рубленая из куриной грудки	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
№ 199/2017г.	Пюре гороховое	180			7,81	9,26	41,95	266,40	0,59	0,00	0,00	0,57	112,21	253,89	74,03	0,00
№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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дети +	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 Дети +	Хлеб ржаной	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
Итого:		550	64,80		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:		3363			135,34	135,36	572,23	4054,52	2,16	116,09	238,67	28,61	607,57	1882,27	577,69	29,09
В среднем на 1 учащегося:		561			22,56	22,56	95,37	675,75	0,36	19,35	39,78	4,77	101,26	313,71	96,28	4,85