

Согласовано
Руководитель образовательного учреждения

Уведомлено
Директор ООО "АБК-Прэймент"
Р.Р. Рахматуллин

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся старших классов (12 лет и старше)
общеобразовательных организаций Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан



ООО "АБК-Праймент"

Духхнедельное меню для учащихся старших классов (с 12 лет и старше) школ Нижнекамского муниципального района РТ на осенне-зимний период 2021-2022 года

№ Сериик рецептур №294 25.12.2018	I - за неделю															
	Наименование продуктов															
	ПОНЕДЕЛЬНИК															
	Горячий завтрак															
	Котлеты Здоровье	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
100			12,31	8,11	9,92	191,11	0,09	0,76	65,68	1,14	26,83	189,84	28,73	2,40		
20/2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным															
	180/3			6,83	12,94	38,29	252,00	0,07	0,00	12,00	0,96	13,86	45,54	10,26	1,01	
ТТК № 310 от 25.12.2019г	Напиток из апельсинов (75С)															
	200			0,45	0,10	23,99	101,20	0,02	12,00	0,00	0,10	23,02	11,50	7,63	0,24	
Хлеб состоит из калорийность росейских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Деян +	Хлеб пшеничный/хлеб дарницкий															
	30/40			3,92	0,72	28,10	149,70	0,10	0,00	0,00	0,89	17,60	79,50	23,00	1,89	
	Итого:	553,00	52,00	23,51	21,87	100,30	694,01	0,28	12,76	77,68	3,09	81,31	326,38	69,62	5,55	

ВТОРНИК

Горячий завтрак

26/02/15 де 304 С.кор.рн. на про-мо для обуч. Во всех образ.учреж.-Дети 2017 № 379 С.Бер.рн. На про-мо для обуч. Во всех обра.учреж.-Дети 2017	Котлеты "Пожарские" из говядины	100	6,88	11,17	23,95	209,44	0,06	0,00	0,00	3,43	10,32	165,09	30,29	2,65
	Каша вязкая гречневая	180	5,47	8,10	31,62	184,46	0,14	0,00	0,00	0,41	10,08	129,99	86,01	2,89
	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	12,946	101	0,044	1,300	20,000	0,000	125,780	90,000	14,000	0,134
	Хлеб пшеничный/дарницкий	40/30	6,02	0,68	31,57	153,46	0,10	0,00	0,00	0,86	16,71	71,05	19,71	1,61

Итого:	550	52,00	21,53	22,62	100,08	647,96	0,34	1,30	20,00	4,70	162,89	456,13	150,01	7,29
--------	-----	-------	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	--------	------

СРЕДА
Горячий завтрак

318/2017	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2	
№291 Сбор реч. На прогн-ию для общ. Во всех образ.учрежд-ниях 2017	Плов с куриными грудками	50/200	16,02	17,23	45,61	395,81	0,10	4,52	10,00	6,61	33,76	191,02	64,69	11,08
	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
Хим.состав и калорийность, росейских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Депп +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,73	70,36	0,03	0,00	0,00	0,33	5,99	19,46	4,19	0,33
	Итого:	580	52,00	18,77	17,89	80,15	553,17	0,16	14,55	10,00	7,14	66,70	224,28	79,28

ЧЕТВЕРГ
Горячий завтрак

тыс	Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	100	9,66	11,43	19,663	220,17	0,069	1,98	15,96	1,566	18,652	145,093	18,761	1,982
№128 Сбор.рек. На прод-цию для обуч. Во всех образ.учрежд-ниях 2017	Картофельное пюре с маслом	180/3	4,86	7,18	22,58	182,20	0,18	22,43	39,00	0,24	51,05	107,86	34,52	1,28
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
№ 382/2017														
Хим. состав и калорийность, росейских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Девч +	Хлеб пшеничный/дарницкий	30/40	4,92	0,72	31,6	149,7	0,101	0	0	0,89	17,6	79,5	23	1,89
	Итого:	553	52,00	23,52	22,88	91,42	670,67	0,41	26,00	79,36	2,70	239,52	457,01	5,63

ПАТНИЦА
Горячий завтрак

№ 290 Сбор.рек. На про-сто для обуч. Во всех формах урочн./досп. 2017	Птица тушеная в сметанно- томатном соусе	50/50	10,55	11,66	5,91	155,00	0,04	0,68	30,10	0,50	30,32	79,00	16,19	0,70	
	Макаронные изделия отварные с зеленым горошком (доп. гарнир)	180/30	5,00	5,82	40,82	244,32	0,11	3,03	0,00	1,00	19,20	63,43	16,62	1,22	
202/2017															
№ 377 Сбор.рек. На про-сто для обуч. Во всех формах урочн./досп. 2015	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,21	42	0	2,83	0	0,01	14,05	4,4	2,4	0,345	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012. Досп. +	Итого:	550,00	52,00	18,72	17,82	76,62	535,32	0,19	6,54	30,10	1,95	71,57	172,83	40,81	2,71

СУББОТА

Горячий завтрак

33/2017	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 268 Сборщик. На прокормо для обор. Во всех образц/учре-/дети 2017	Котлеты из говядины	100	14,63	14,60	13,07	255,74	0,06	0,00	0,00	3,46	10,41	166,59	30,57	2,68

М303/2017	Каша пшеничная вязкая на воде с маслом сливочн	180/3	4,83	7,26	35,48	202,49	0,10	0,00	11,98	0,84	19,48	121,94	25,90	2,05
Авт 2012	Напиток из замороженных ягод (красная смородина)	200	0,2	0,08	21,42	88,6	0,01	40	0,0	0,14	7,8	6,6	6,2	0,32

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,73	70,36	0,03	0,00	0,00	0,33	5,99	19,46	4,19	0,33
---	----------------	----	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	-------	------	------

Итого:	613	52,00	22,34	22,58	94,50	664,20	0,23	50,00	11,98	4,96	59,68	325,60	75,86	7,57
--------	-----	-------	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-------	--------	-------	------

ООО "АБК-Пэймент"

Духкнелелъное мѣно для учащнхся старшнх класов (с 12 лет н старше) школ Некнекаскаго муниципальноо района РТ на осенне-зммннй перюд 2021-2022 года

2 - ая неделя

№ Сборник рецептур	Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак															
293/2017	Курица запеченная	100		10,01	9,02	0,00	195,40	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 171, Сбор рец. На прод-ино для обр-ч. Во всех обр-ц. Учреж- Деят 2015	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3		4,46+4	9,807	51,500	230,960	0,036	0,000	11,976	0,201	18,287	96,154	33,468	0,690
№ 379 Сбор рец. На прод-ино для обр-ч. Во всех обр-ц. Учреж- Деят 2017	Кофейный напиток с молоком	200		3,166	2,678	10,95	100,6	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,134
Хим. состав и калорийность россииских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Деят +	Хлеб пшеничный/дарницкий	30/40		4,92	0,72	30,61	149,77	0,10	0,00	0,00	0,89	17,61	79,52	23,00	1,89
Итого:		553	52,00	22,56	22,22	93,06	676,73	0,24	2,66	85,58	1,93	205,17	494,07	95,11	3,79

ВТОРНИК
Горячий завтрак

№ 234 Сбор рещ. Дени +2017	Биточки рыбные	100	7,78	9,80	12,44	174,49	0,06	0,32	5,19	5,01	43,44	163,54	38,22	1,44
202/2017	Макаронные изделия отварные	180	6,80	10,80	38,34	277,75	0,07	0,00	0,00	0,93	13,44	44,65	10,35	1,02
№ 378 Сбор рещ. На проектно для обуч. Во всех образц. урреж- Дени 2017	Чай с молоком,с сахаром	160/30/10	0,940	0,850	9,950	50	0,032	1,070	6,000	0,000	102,450	74,800	12,600	0,375
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дени +	Хлеб пшеничный/ дарницкий	40/45	6,01	0,86	37,50	183,10	0,12	0,00	0,00	1,07	21,05	93,50	26,75	2,20

Итого:	565	52,00	21,53	22,31	98,24	685,54	0,28	1,39	11,19	7,01	180,38	376,48	87,92	5,03
--------	-----	-------	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	-------	------

СРЕДА Горячий завтрак

27/9/2017, 3:66/2016	Ежики мясные с рисом в сметано-томатно	60/40	6,04	9,25	10,14	158,65	0,05	0,69	25,70	0,41	15,38	77,35	16,21	0,67	
№ 173/2017	Каша гречневая вязкая	180	7,84	7,83	30,53	230,58	0,17	0,00	0,00	0,51	12,66	163,22	107,99	3,63	
№376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Дети +	Хлеб пшеничный/сельский	30/40	4,92	0,72	28,61	140,77	0,10	0,00	0,00	0,89	17,61	79,52	23,00	1,89	
	Итого:	550	52,00	18,88	17,82	79,29	570,00	0,32	0,72	25,70	1,81	56,60	322,89	148,61	6,46

ЧЕТВЕРТ

Горячий завтрак

ТК	Блины с маслом сливочным 45/5	50	3,32	6,08	17,34	137,19	0,07	0,46	27,19	1,12	48,69	60,78	14,67	0,53
№ 291/2017	Плов с куриными грудками	50/200	16,02	16,23	47,61	419,81	0,10	4,52	10,00	6,61	33,76	191,02	64,69	11,08
№ 377 Сбор. рещ. На прод-но для обуч. Во всех обрад. учрежд- Деян 2015	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,21	42	0	2,83	0	0,01	14,05	4,4	2,4	0,345
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012 Деян +	Хлеб сельский/ Белый	30/20	3,50	0,52	21,70	106,28	0,07	0,00	0,00	0,64	12,68	57,91	16,87	1,39
	Итого:	550	22,96	22,85	96,86	705,28	0,24	7,81	37,19	8,38	109,18	314,11	98,63	13,35

ПИТНИЦА

Горячий завтрак

26/5/2015	Котлеты "Пожарские" из говядины	100	9,89	12,40	13,185	138,05	0,060	0,00	0,00	3,488	10,503	168,094	30,845	2,701
-----------	---------------------------------	-----	------	-------	--------	--------	-------	------	------	-------	--------	---------	--------	-------

19/9/2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5	4,58	4,48	20,94	228,11	0,70	0,00	23,80	0,70	134,10	302,84	88,10	6,69
-----------	-----------------------------------	-------	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	-------	------

Акт 2021	Фруктовый чай	200	0,22	0,02	18,05	32,72	0,00	0,63	0,00	0,03	12,90	4,90	2,60	0,67
----------	---------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	------	------	------

Хим состав и
калорийность
российских продуктов
питания табл 6 стр
134, 2012 Депп +

Хлеб сельский/белый	40/25	3,54	0,68	28,14	137,95	0,0955	0	0	0,835	16,6	76,25	22,3	1,835
---------------------	-------	------	------	-------	--------	--------	---	---	-------	------	-------	------	-------

Итого:	550	52,00	18,23	17,59	80,32	536,82	0,86	0,63	23,80	5,05	174,11	552,09	143,85	11,90
--------	-----	-------	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	--------	-------

СУББОТА

Горячий завтрак

ТТК акт проработки от 25.12.2019	Гуляш из куриной грудки	50/50	8,64	8,83	3,40	194,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14
--	-------------------------	-------	------	------	------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	-------	------

№ 171/2017	Каша полбяная рассыпчатая	180	7,75	12,86	50,64	265,80	0,16	0,00	0,00	0,90	40,43	184,16	43,99	3,16
------------	---------------------------	-----	------	-------	-------	--------	------	------	------	------	-------	--------	-------	------

№376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
-----------	---------------	--------	------	------	-------	----	---	------	---	---	-------	-----	-----	-------

Хим состав и
калорийность
российских продуктов
питания табл 6 стр
134, 2012 Депп +

Хлеб сельский/ белый	40/30	4,92	0,72	30,61	149,77	0,10	0,00	0,00	0,89	17,61	79,52	23,00	1,89
----------------------	-------	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

Итого:	550	52,00	21,38	22,43	94,66	649,96	0,34	4,00	28,40	4,99	86,15	389,23	86,67	6,45
--------	-----	-------	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	-------	------