

«СОГЛАСОВАНО»

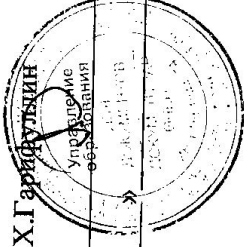
« » 2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарипуллин



« » 2023 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирянова



« » 2023 г

ООО «АБК-Пэймент»

Примерное цикличное 2-х разовое меню для учащихся младших классов (с 7 до 11 лет) общеобразовательных организаций г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

стр 134 таб 6. Денг - 2012	Ж 30/1 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
		Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
		Итого:	503	14,69	1,597	70,20	447,07	0,28	10,75	23,08	1,08	145,25	210,92	59,15	4,78
стр 134 таб 6. Денг - 2012	Ж 11/2017г	Обед (младшие)	200	4,05	7,43	9,30	17,60	0,04	0,40	10,00	2,06	22,84	30,80	8,54	0,52
		Суп - лапша домашняя с картофелем	200	7,70	6,03	0,39	79,80	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
	Ж 20/1 2017г	Котлеты Нежные из куриных грудок	90			10,73	229,50	0,03	0,00	12,00	0,31	2,09	61,85	16,34	0,53
	Ж 30/4 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,68	7,55										
	Ж 12/2017г	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	30	0,86	1,85	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	0,85	5,60	17,33	5,86	0,20
	Ж 12/2017г	Кнели	200	0,60	0,10	30,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37
	Ж 10/1 2017г	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
	Ж 10/1 2017г	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
	Ж 11/2017г	Итого:	738	21,98	23,76	100,89	739,99	0,30	6,33	68,26	6,59	126,81	308,19	80,13	5,23
	Ж 01/6 2017г	Всего:	1241	36,67	39,73	171,09	1187,06	0,50	17,08	91,34	7,67	272,06	519,11	130,28	10,01
ЧЕТВЕРГ															
стр 134 таб 6. Денг - 2012	Ж 12/2017г	Завтрак (младшие)	180/5	9,74	13,06	9,83	204,40	0,01	0,86	33,32	0,01	131,13	197,97	39,89	2,09
	Ж 12/2017г	Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	190/10	0,07	0,02	7,85	29,80	0,00	0,03	0,00	0,00	10,65	2,80	1,40	0,23
	Ж 12/2017г	Чай с мармеладом	50	3,70	4,70	36,55	203,50	0,07	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	15,00	0,70
	Ж 12/2017г	Печенье	65	4,87	1,88	33,38	170,13	0,07	0,00	0,00	1,10	12,34	42,21	8,44	0,78
	Ж 10/1 2017г	Батон нарезной	500	18,58	19,66	87,61	607,83	0,15	0,89	33,32	2,96	167,12	284,98	64,73	3,80
	Ж 12/2017г	Обед (младшие)	200/5	1,57	2,69	18,93	91,10	0,04	8,56	5,00	1,94	44,18	46,73	21,35	0,99
	Ж 02/2017г	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	50/130	15,09	19,59	28,15	365,09	0,35	6,59	0,00	5,00	54,91	359,14	145,47	5,18
	Ж 03/2017г	Запеканка картофельная с мясом	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30
	Ж 03/2017г	Огуры соленные(доп.гарнир)	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
	Ж 04/2017г	Напиток из сухофруктов	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
стр 134 таб 6. Денг - 2012	Ж 05/6 2017г	Хлеб пшеничный	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
	Ж 05/6 2017г	Хлеб ржаной	700	22,21	23,12	95,63	682,09	0,52	17,63	5,00	8,35	159,55	521,81	215,23	9,09
	Ж 05/6 2017г	Итого:	1200	40,59	42,78	183,24	1289,92	0,67	18,52	38,32	11,31	326,67	806,79	275,96	12,89
	Ж 05/6 2017г	Всего:													
	Ж 11/2017г	Итого:													
ПЯТНИЦА															
стр 134 таб 6. Денг - 2012	Ж 23/2017г	Завтрак (младшие)	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
	Ж 23/2017г	Фрукты (яблоки)	130/20	14,20	19,06	38,99	386,00	0,09	0,54	118,30	0,75	254,36	318,31	37,45	1,09
	Ж 17/7 2016	Запеканка из творога со стуженным молоком	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
	Ж 17/7 2016	Чай с сахаром и лимоном	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Ж 17/7 2016	Батон нарезной	500	18,48	20,03	82,69	598,02	0,18	13,37	118,30	1,81	293,91	47,90	55,55	4,23
	Ж 17/7 2016	Обед (младшие)	200/10	7,49	13,58	38,36	338,62	0,26	0,80	0,00	18,00	46,04	90,04	34,82	2,46
	Ж 17/7 2016	Суп гороховый с грибами													
	Ж 17/7 2016	Итого:													
	Ж 17/7 2016	Всего:													
	Ж 17/7 2016	Итого:													
	Ж 17/7 2016	Всего:													

Ж 200 2017г	Птица тушенная в сметанно- томатном соусе	50/50	10,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,68	30,10	0,50	30,32	78,00	16,19	0,70
Ж2037/2017г	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150	5,67	2,12	31,93	169,42	0,06	0,00	8,00	0,79	11,67	37,75	8,61	0,86
Ж2412/2017	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
100111-срп 13.1. 2012.20см.	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
Хлеб ржаной		45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
Хлеб сдобный		725	38,46	28,22	112,37	856,74	0,46	1,48	38,19	20,14	118,75	287,29	83,57	6,90
Хлеб сдобный		1225	46,94	48,25	195,06	1454,76	0,64	14,85	156,40	21,95	412,66	335,19	138,92	11,13
Итого:														
Всего:														
Всего за 5 дней:		6099	211,33	215,53	926,83	6489,96	2,84	94,44	533,31	52,92	1829,10	2783,93	865,33	52,62
В среднем на 1 учащегося:		1220	42,27	43,11	185,37	1297,99	0,57	18,97	106,66	10,58	365,82	592,79	173,06	10,52

Ж.С.И.Р. выдана	В.С.И.Р.	У.С.И.Р.	К.С.И.Р.	Б.И.	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Выход	Стои-ть	Жиры	Угле-ды	Каша	Bt	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 -ая неделя												
Наименование продуктов												
ПОНЕДЕЛЬНИК												
Завтрак (младшие)	200	2,03	3,86	19,00	105,00	0,18	0,96	0,52	147,06	231,98	70,82	1,69
Каши молочная геркулесовая	200	0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
Чай с сахаром	50	3,70	4,79	36,55	203,50	0,87	0,00	1,85	13,00	42,00	15,00	0,70
Печенье	70	9,25	35,98	152,40	0,08	0,00	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,80
Батон нарезной	520	15,05	70,05	492,90	0,33	0,99	14,89	3,64	185,13	325,39	96,92	3,54
Итого:												
Обед (младшие)	200	2,15	3,37	13,96	94,60	0,09	6,60	1,14	23,36	54,06	21,82	0,90
Суп картофельный с вермишелью	90	10,62	11,55	19,53	208,00	0,18	0,81	61,47	51,64	69,30	19,98	3,24
Колбасы "Столичные" мясо-курные	150/3	4,60	7,19	20,56	165,30	0,12	0,00	0,37	9,17	109,77	72,03	2,43
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Соки фруктовый (нектар плодовых)	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	4,00	13,00	2,88	0,22
Хлеб пшеничный	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
Хлеб ржаной	708	22,86	22,71	101,91	688,80	0,51	11,41	64,03	115,22	327,63	145,78	11,35
Итого:	1228	37,91	38,32	171,96	1181,70	0,85	12,40	67,67	300,35	652,92	242,70	14,89
Всего:												
ВТОРНИК												
Завтрак (младшие)	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
Бульбород с маслом сливочным(30/10)	200	8,58	5,98	15,03	153,80	0,14	0,96	0,20	144,93	219,20	44,33	2,31
Каши пшенная молотая	200	0,11	0,06	8,97	36,68	0,01	1,02	0,00	12,89	4,13	2,49	0,53
Чай с сахаром , с яблоком	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,04	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Батон нарезной	500	15,55	15,27	69,73	483,68	0,23	1,98	2,16	177,62	284,83	58,82	3,91
Итого:												
Обед (младшие)	200/5	2,57	3,69	1,93	61,10	0,04	8,56	1,94	44,18	46,73	21,35	0,99
Борщи из свеклы капуста с картофелем со сметаной	90	12,98	17,21	210,20	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,43	1,30
Биточки рыбные из минтая	150/3	3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
Пюре картофельное с маслом сливочным	50	1,01	0,05	10,28	45,60	0,02	2,11	0,00	10,15	23,27	30,46	0,50
Икра морская (дон.гарипер)	200	0,60	0,10	30,20	122,60	0,80	1,10	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37
Кисель	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,09	4,00	13,00	2,80	0,22
Хлеб пшеничный	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
Хлеб ржаной	763	22,74	24,59	104,76	733,65	0,35	30,22	17,67	177,03	408,84	126,96	6,16
Итого:	1263	38,29	39,77	174,49	1217,33	0,59	32,20	19,83	356,65	693,67	185,78	10,07
Всего:												
СРЕДА												
Завтрак (младшие)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Фрукты (яблоки)	130/20	14,20	19,06	38,99	386,00	0,09	0,54	0,75	254,36	314,31	37,45	1,09
Закуска из творога со ступенным молоком	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,01	14,55	4,40	2,40	0,34
Чай с сахаром и лимон												

ср 14.06.2012 2012	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	32,30	6,50	0,60	
	500	18,48	20,73	82,69	599,02	0,18	13,37	118,30	1,81	293,91	47,90	4,23	
ср 14.06.2012 2012	Итого:												
	Обед (младшие)												
	Буфетборд с маслом сливочным(30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20
	Суп картофельный с горохом	200	5,39	7,22	13,23	198,60	0,18	4,66	16,95	0,39	34,14	70,48	28,46
	Плюс с куриными грудками	50/150	13,42	11,43	37,93	270,50	0,16	6,76	16,95	0,39	27,21	172,00	55,61
	Плюс с замороженными фруктами	200	0,20	0,10	19,82	68,12	0,01	0,73	0,00	0,00	14,00	8,94	0,14
ср 14.06.2012 2012	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	13,00	2,80	0,22	
	Хлеб пшеничный												
ср 14.06.2012 2012	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	67,50	21,15	1,76	
	Хлеб ржаной												
ср 14.06.2012 2012	705	25,86	26,94	113,53	899,31	0,48	12,15	56,85	3,62	100,80	117,80	5,74	
	1205	44,34	47,67	196,22	1407,24	0,66	25,52	175,25	5,43	394,71	402,22	4,97	
ср 14.06.2012 2012	Итого:												
	Всего:												
ср 14.06.2012 2012	ЧЕТВЕРГ												
	Завтрак (младшие)												
	Буфетборд с помидолом и маслом сливочным	30/15/5	2,38	3,87	24,25	141,50	0,04	0,00	20,00	0,35	9,40	21,90	5,15
	Каша пшеничная молочная	200	8,58	9,98	12,1	186,8	0,14	0,96	26,8	0,7	144,93	44,33	2,31
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	1,40	0,25
	Чай с сахаром	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50
	Батон парижский	500	14,78	15,32	70,08	491,30	0,24	0,99	46,80	1,90	174,72	206,40	3,74
	Итого:												
	Обед (младшие)												
	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00
ср 14.06.2012 2012	200/5	3,80	4,82	20,33	99,70	0,08	10,52	5,00	1,92	36,20	55,71	22,91	
	Рассолы Домашний со сметаной	90	6,25	12,24	0,82	120,63	0,08	0,68	58,65	1,02	23,96	169,50	25,65
	Котлеты Запорожье из куриных грудок	150/3	5,68	2,88	17,96	146,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	34,07	8,62
	Макaronные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	200	0,16	0,16	10,91	46,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13,67	0,00	0,90
ср 14.06.2012 2012	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	
	Компот из свежих яблок												
ср 14.06.2012 2012	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	
	Хлеб пшеничный												
ср 14.06.2012 2012	743	22,60	23,62	99,61	671,23	0,36	11,20	75,65	5,70	110,59	368,98	90,13	
	1243	37,38	38,94	169,69	1162,53	0,60	12,19	122,45	7,60	285,31	645,38	147,51	
ср 14.06.2012 2012	Итого:												
	Всего:												
ср 14.06.2012 2012	ПЯТНИЦА												
	Завтрак (младшие)												
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,09	9,00	2,2
	Каша рисовая молочная (взвзак) с маслом сливочным	150/5	6,48	10,31	26,52	209,33	0,05	0,72	31,10	0,10	97,40	117,33	27,34
	Каша с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60	0,06	1,39	24,40	0,00	151,77	126,56	0,7
	Батон парижский	50	3,76	1,74	30,84	132,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	32,00	6,00
	Батон парижский	505	14,72	15,99	69,77	446,93	0,26	12,31	55,50	0,30	275,17	284,89	63,68
	Итого:												
	Обед (младшие)												
	Салат из сметы отварной с растительным маслом	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	0	21,28	24,38	12,42
Суп картофельный с крутой (пшено)	200	4,57	3,17	9,70	42,00	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,78	18,22	

от 11.12.2019г.	Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150	12,01	15,27	40,76	373,54	0,33	52,13	29,10	3,02	57,91	230,93	81,56	3,38
до 30.09.2017г.	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
с 01.01.2012	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
Хлеб ржаной		45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08	0,80	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
Итого:		725	22,61	22,85	104,00	740,12	0,53	63,45	29,10	4,95	150,08	404,03	153,61	7,85
Всего:		1230	37,33	38,84	173,85	1187,05	0,73	75,76	84,60	5,25	425,25	688,92	217,29	11,22
Всего за 5 дней:		5649	195,25	187,93	816,16	5643,05	3,09	187,08	485,10	102,14	1575,14	2757,92	869,51	53,53
В среднем на 1 учащегося:		1130	39,05	37,59	163,23	1132,61	0,62	31,42	99,04	20,43	315,03	551,56	173,90	10,71

№ п/п	наименование	50/150	12,01	15,27	49,76	373,54	0,33	52,13	29,10	3,02	57,91	230,93	81,56	3,38
1	Жаркое из птицы (куриных тушек)	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
2	Напиток из сухофруктов	20	1,32	0,16	9,84	47,00	0,02	0,05	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
3	Хлеб пшеничный	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
4	Хлеб ржаной	725	22,61	22,85	104,08	740,12	0,53	63,45	29,10	4,95	150,08	404,03	153,61	7,55
5	Итого:	1230	37,33	38,84	175,85	1187,05	0,73	75,76	84,60	5,25	425,25	688,92	217,29	11,22
6	Всего:	5649	195,25	187,93	816,16	5663,05	3,09	157,88	495,20	102,14	1575,14	2757,92	869,51	53,53
7	В среднем на 1 учащегося:	1130	39,05	37,59	163,23	1132,61	0,62	31,42	99,04	20,43	315,03	551,58	173,90	10,71