

«СОГЛАСОВАНО»

« » _____ 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 горячего завтрака для учащихся младших классов (с 7 до 11 лет)
общеобразовательных организаций г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска - осенне-зимний период 2023-2024г.г.

2020 года, в том числе для организации питания в горячем питании (горячий завтрак) для обучающихся на платной основе (с 1 сентября) и для обучающихся на платной основе (с 1 сентября) и для обучающихся на платной основе (с 1 сентября)															
№-Стороне рецептур	I - ая неделя Наименование продуктов ПОНЕДЕЛЬНИК Горячий завтрак (младшие)	Выход	Стоимость,руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
№160117г	Бутерброд 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	0,35
	Шницель курятный	90		7,83	10,02	5,13	115,51	0,05	1,61	12,94	1,26	15,12	117,63	15,21	1,61
№2032018г	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		6,78	1,28	43,96	238,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№37772015	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
Хлеб пшеница и калорийность расчитываются по рецептам питания табл.6 стр.134., 2012. Делю *	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
	Всего:	503	77,59	18,42	19,05	80,10	563,23	0,18	4,44	64,94	2,79	55,28	212,60	39,83	3,94
ВТОРНИК Горячий завтрак (младшие)															
№2922017г	Овонии тушенные с мясом	50/150		12,69	13,53	44,88	363,45	0,02	14,26	31,25	0,09	54,33	156,42	33,10	1,87
№3862017г	Горошек консервированный(доп. гарнир)	50		1,44	1,36	2,89	29,6	0,03	4,85	7	0,11	11,96	30,67	10,09	0,35
рецепт 4.02.22г	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
Хлеб пшеница и калорийность расчитываются по рецептам питания табл.6 стр.134., 2012. Делю *	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	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
	Всего:	500	77,59	20,00	18,85	80,43	563,25	0,15	20,41	58,25	0,81	203,87	326,59	70,79	3,46
СРЕДА Горячий завтрак (младшие)															
рецепт. Стор.186, таб.6/2012г	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
№2942017г	Плов из куриной грудки(50/150)	200		14,42	18,43	40,93	370,50	0,16	6,76	16,95	0,39	27,21	172,00	55,61	1,63
№3762017г	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
Хлеб пшеница и калорийность расчитываются по рецептам питания табл.6 стр.134., 2012. Делю *	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	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	77,59	18,49	19,33	81,41	559,60	0,25	16,79	16,95	1,20	65,90	235,30	79,61	5,19

Горячий завтрак (младшие)

№ 04/02/17	Запеканка картофельная с мясом	50/130	13,19	19,59	28,15	340,09	0,35	6,59	0,00	5,00	54,91	359,14	145,47	5,18	
№ 04/02/17	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	
№ 04/02/17	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	
Хлеб пшеничный раздаточный табл 6 стр. 334 - 2012 г. «м»	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 раздаточный табл 6 стр. 334 - 2012 г. «м»	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,06	1,16	6,00	1,88	0,16	
	Итого:	500	77,59	19,42	20,45	82,20	607,06	0,50	9,09	0,00	12,95	107,46	435,85	187,98	6,65

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (младшие)

№ 29/01/17	Фрукты (апельсины)	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	
№ 29/01/17	Птица тушеная в сметанно- томатном соусе	50/50	11,65	15,66	3,51	166,00	0,04	0,68	30,10	0,50	30,32	79,00	16,19	0,70	
№ 30/02/17	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3	5,78	1,28	42,96	226,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86	
№ 37/1/2017	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	
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	
Итого:		583	77,59	20,20	18,80	79,63	558,62	0,16	13,51	42,10	1,84	78,28	151,97	40,41	4,43

СУББОТА

Горячий завтрак (младшие)

№24/2/17	Котлеты рыбные	90	10,98	8,67	9,21	163,33	0,054	0,54	0,11	0,72	49,52	154,19	13,5	1,30	
№30/4/2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,69	9,70	16,75	182,70	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54	
№ 34/9/2017	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	
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	14,62	5,60	0,44	
Хлеб ржаной	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:		503	77,59	19,73	19,03	85,56	612,43	0,17	1,27	20,11	1,87	98,37	284,70	62,30	3,76
Всего за 6 дней:		3139		116,26	115,51	489,33	3464,19	1,41	65,51	202,35	21,46	609,16	1647,01	480,92	27,43
В среднем на 1 учащегося:		523		19,38	19,25	81,56	577,37	0,24	10,92	33,73	3,58	101,53	274,50	80,15	4,57

ЧЕТВЕРГ
Горячий завтрак (младшие)

№ 114	Блины с маслом сливочным	45/5	2,52	4,31	14,02	103,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 114	Котлеты Нежные из куриных грудок	90	12,89	8,41	28,78	201,80	0,09	0,93	46,26	2,52	47,82	85,08	18,72	1,26
№ 124/2017	Картофельное пюре с маслом	150/3	1,09	6,98	10,48	147,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№ 134/2017	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
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		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:		543	20,17	20,20	83,96	595,95	0,29	19,12	58,26	3,34	108,21	224,88	61,47	3,64

ПЯТНИЦА
Горячий завтрак (младшие)

об.рек. Стр.186, таб.9/2017г.	Фрукты (апельсины)	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
№ 123/2017г.	Запеканка из творога с повидлом	120/30	15,10	14,48	36,67	367,4	0,08	1,03	109,2	0,94	179,72	256,94	31	1,07
№ 102/2017г.	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
Хлеб пшеничный		20	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	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:		500	19,18	19,90	79,76	563,10	0,23	12,62	133,60	1,75	359,29	442,00	74,94	4,81

СУББОТА
Горячий завтрак (младшие)

№ 101/17г.	Бутерброд 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	0,35
№ 29/2017г.	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	150/3	2,80	4,38	39,99	207,00	0,13	0,00	20,00	0,81	34,89	154,97	36,66	2,64
№ 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 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
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
Итого:		543	22,15	27,73	86,53	697,18	0,83	2,38	113,60	2,70	111,48	459,50	81,59	5,71
Всего за 6 дней:		3202	119,95	125,05	505,47	3591,84	2,24	108,50	442,71	15,73	986,02	2079,46	493,99	31,54
В среднем на 1 учащегося:		534	19,99	20,84	84,25	598,64	0,37	18,08	73,78	2,62	164,34	346,58	82,33	5,26

ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска на осенне-зимний период 2023-2024г.г.

№ Справки рецептур	2 - я неделя	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Наименование продуктов														
	ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Горячий завтрак (младшие)														
аб-рек. Стр 186, таб 9(0012)	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
тк	Тефтели говяжьи	90		11,62	10,37	10,10	170,42	0,05	0,07	25,53	0,60	19,99	110,52	20,15	1,01
№182/2017г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3		4,90	7,69	45,56	265,30	0,12	0,00	12,00	0,37	9,17	109,77	72,03	2,43
№-379/2017г	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 раскисляю: продукты питания таб.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:	563	77,59	18,35	18,76	82,35	559,00	0,24	11,09	37,53	1,45	63,85	265,42	113,07	6,95
	ВТОРНИК														
	Горячий завтрак (младшие)														
тк от 25.12.2019г	Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		15,01	17,27	51,76	393,54	0,33	52,13	29,10	3,02	57,91	230,93	81,56	3,38
№009/2017г	Горошек консервированный (дет. продукт)	50		1,44	1,36	2,89	29,6	0,03	4,85	7,00	0,11	11,96	30,67	10,09	0,35
№-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
Хим. состав и калорийность раскисляю: продукты питания таб.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 раскисляю: продукты питания таб.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:	500	77,59	20,18	19,13	85,53	567,26	0,42	59,81	36,10	3,75	95,72	315,50	107,65	5,18
	СРЕДА														
	Горячий завтрак (младшие)														
№020/17г	Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
№024/2016г	Биточки рыбные	90		3,48	9,57	4,71	64,33	0,054	0,54	0,117	0,73	49,52	154,19	13,5	2,10
№003/2017г	Макаронные изделия (рожики) отварные с маслом сливочным	150/3		5,78	1,28	42,96	226,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№-377/2017г	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 раскисляю: продукты питания таб.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 раскисляю: продукты питания таб.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:	553	77,59	19,92	19,33	87,34	609,35	0,23	3,48	63,62	2,74	247,47	372,16	55,27	5,25