

«СОГЛАСОВАНО»

Виктор

Мед 3, Мисси 14

О.О. Стреловская

Директ

«*2*» *сентября* 2023 г.



«СОГЛАСОВАНО»

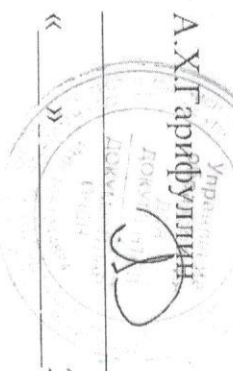
Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Г. арифилли

А

«» 2023 г.



«УТВЕРЖДЕНО»

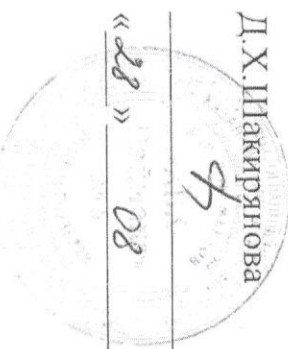
Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х. Шакирянова

Д

«*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 (горячий завтрак) для обучающихся начальных классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска осенне-зимний период 2023-2024г.г.

1 - за неделя																
№	Скормить рецептур	Наименование продуктов	Выход	Стоимость,руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК																
№1/2017г	Горячий завтрак (младшие)															
	Бульбоброд 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 куриный		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
	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
№ 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
	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
Хим.состав и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012. Девн +																
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)																
№292/2017г	Овощи 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
№306/2017г	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
тте 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
Хим.состав и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012. Девн +																
Хлеб пшеничный		30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	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. Девн +																
Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	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)																
об.реш. 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(50/150)		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
№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. Девн +																
Хлеб пшеничный		30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	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. Девн +																
Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	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

ЧЕТВЕРТ

Горячий завтрак (мг/данные)

№284/2017г	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
т.т.к	Морковь пори.(доп.гварнир)	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
№.389/2017	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
Хим.состав и калорийность росейских 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

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
-------------	----	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	------	------	------

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (мг/данные)

об.реш.Стр.186, таб.9/2012г.	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
№.290/2017г.	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
№.003/2017г.	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
№.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, росейских 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
	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

СУББОТА

Горячий завтрак (мг/данные)

№234/2016	Копилеты, 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
№304/2017г.	Рис отварной расфасованный 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
№.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
Хим.состав и калорийность росейских продуктов питания табл.6 стр.134., 2012.Дени +	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	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

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 2023-2024гг.

2 - я неделя		Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
№ Скорпие ректор б/реч. Стр. 186, таб. 9/2017г тк	Наименование продуктов														
	ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Горячий завтрак (мгидшие)														
	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
	Тфетгелл говьяжы	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
№162/ 2017г	Каша гречневая расыпчатая 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
	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 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
№ 376/2017г. Хлеб состав и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дети +	ВТОРНИК														
	Горячий завтрак (мгидшие)														
	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
	Горошек консервированный(смет.гидрир)	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
	Чай с сахаром , с пиповником	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
№ 376/2017г. Хлеб 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
	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 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
№120/17г. Хлеб состав и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дети +	СРЕДА														
	Горячий завтрак (мгидшие)														
	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
	Бытотчки 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
	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
№377 / 2015 Хлеб состав и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дети +	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
	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
	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

Горячий завтрак (младшие)

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012. **Хлеб пшеничный**
Десн +
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012. **Хлеб ржаной**
Десн +

Горный завтрак (младшие)

об. ред. Стр. 186в, днб 9/2012г.
М. 223.20/17г.
№ 382/2017г.
Хим. состав и калорийность, российских
продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012
Денис +
Хим. состав и калорийность, российских
продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012
Денис +

Фрукты (апельсины)
Запеканка из творога с повидлом
Какао с молоком
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Горячий завтрак (младшие)

№12017г.	Вутерброд с маслом сливочным (30/10)
№2932017г.	Курица запеченная
№ 19972017г.	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным
№ 3762017г.	Чай с сахаром , с яблоком
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр 134 , 2012	Хлеб ржаной
Дети +	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр 134 , 2012	Хлеб пшеничный
Дети +	
	Итого:
	Всего за 6 дней:
	В среднем на 1 учащегося: