

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель

образовательного учреждения

Директор

Абдул, Софья

Шури



« » 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Р.Р. Рахматуллин

RR

« » 2022 г.



ООО «АБК-Пэймент»

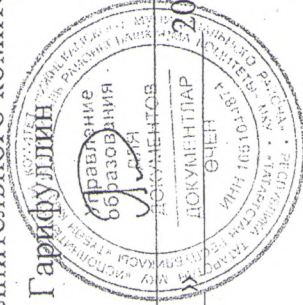
Примерное цикличное меню горячего завтрака для учащихся младших классов (с 7 до 11 лет)
общественных организаций г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

«УТВЕРЖДЕНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х. Гарифуллин



« » 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х. Шакирьянова



« » 2022 г.

ООО «АБК-Пэймент»

Примерное цикличное 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 2022-2023 г.г.

1 - я неделя

Наименование продуктов

ПО НЕДЕЛЬНИК

Горячий завтрак (младшие)

Масло сливочное (порц.)

Котлеты по-хлыновски

Макаронные изделия отварные (рожки) с маслом сливочным

Чай с сахаром с яблоком

Хлеб ржаной

Хим. состав и калорийность
росейских продуктов питания
табл 6 стр 134, 2012 /Дети +

Хлеб пшеничный

Хим. состав и калорийность
росейских продуктов питания
табл 6 стр 134, 2012 /Дети +

Всего:

ВТОРНИК

Горячий завтрак (младшие)

Сыр(порц.)

ТТК №294 акт проработки от
25.12.2018г.

Котлеты Здоровые

Овощное рагу

Кофейный напиток с молоком

Хлеб ржаной

Хим. состав и калорийность
росейских продуктов питания
табл 6 стр 134, 2012 /Дети +

Хлеб пшеничный

Хим. состав и калорийность
росейских продуктов питания
табл 6 стр 134, 2012 /Дети +

Всего:

Выход	Стоимость, руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10		0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
90		11,72	19,20	6,03	258,61	0,00	0,22	32,26	1,88	20,05	135,46	33,54	2,19
150/3		5,68	2,88	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,85
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
20		1,32	0,24	7,92	36,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
30		2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
503	68,45	19,87	19,87	79,77	614,99	0,12	1,24	84,26	3,40	59,05	230,16	58,25	4,70
10		2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
90		10,25	7,24	5,82	170,63	0,08	0,68	58,65	1,02	23,96	169,50	25,65	2,15
150		3,06	5,52	19,84	115,50	0,10	25,62	34,43	0,00	51,57	68,55	28,31	1,04
200		3,17	2,68	9,98	60,10	0,04	1,30	20,00	0,05	125,78	90,00	14,00	0,13
20		1,32	0,24	7,92	36,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
30		2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
500	68,45	20,21	19,58	80,32	588,16	0,28	27,67	134,08	1,72	313,11	437,55	87,06	4,51

СРЕДА
Горячий завтрак (младшие)

№321 / 2017г.	Плов с куриными грудками	50/150	9,58	13,54	41,38	363,62	0,08	3,36	10,00	4,96	30,11	160,43	50,69	10,80
№71/2017г.	Огурцы св. (доп. гарнир)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15
№376/2017г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,26
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной		40	4,46	0,81	26,73	133,65	0,11	0,00	0,00	0,95	19,58	101,25	31,73	2,63
Итого:		500	68,45	19,64	83,44	611,87	0,23	4,86	10,00	6,24	71,74	292,98	92,22	14,17

Хлеб состоит из калорийности
россиянских продуктов питания
табл 6 стр 134, 2012. Делит *

Хлеб состоит из калорийности
россиянских продуктов питания
табл 6 стр 134, 2012. Делит *

ЧЕТВЕРТ
Горячий завтрак (младшие)

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
№284/2017г.	Запеканка картофельная с мясом 50/130	180	17,74	24,03	28,30	387,85	0,34	6,77	0,00	5,03	56,58	355,16	146,33	4,99
№349/2017г.	Напиток из сухофруктов(75)°С	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		30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		510	68,45	20,70	84,86	608,65	0,42	17,50	0,00	5,66	111,06	409,10	176,99	8,22

Хлеб состоит из калорийности
россиянских продуктов питания
табл 6 стр 134, 2012. Делит *

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (младшие)

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
№233/2017г.	Запеканка из творога со стуженным молоком	150/20	17,81	19,82	30,68	419,82	0,10	0,59	119,70	0,76	287,93	364,23	42,17	1,27
№ 377/2015г.	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	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		500,00	68,45	20,12	80,44	571,84	0,16	13,42	119,70	1,30	323,98	399,13	57,77	4,14

Хлеб состоит из калорийности
россиянских продуктов питания
табл 6 стр 134, 2012. Делит *

СУББОТА

Горячий завтрак (младшие)

№279/2017г.	Тестели куриные с рисом паровые с маслом сливочным	100/5	13,71	15,39	9,94	220,29	0,08	1,89	76,07	0,50	20,56	118,46	18,75	0,96
№203/2017	Каша пшеничная вязкая на воде с маслом сливочным	150/3	4,82	7,26	29,48	202,49	0,10	0,00	11,98	0,08	19,48	121,94	25,90	2,05
ТТК от 29.10.2019г.	Напиток из замороженных ягод(75°С)	200	0,20	0,12	21,45	89,00	0,02	26,00	0,00	1,10	18,00	18,00	12,00	0,80
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,49
Итого:		503	68,45	20,15	83,01	616,53	0,25	27,89	88,05	2,18	67,04	287,65	62,95	4,30
Всего за 6 дней:		3016	119,07	120,40	491,84	3612,04	1,46	92,58	436,09	20,50	945,98	2056,57	535,24	40,04
В среднем на 1 учащегося:		503	19,85	20,07	81,97	602,01	0,24	15,43	72,68	3,42	157,66	342,76	89,21	6,67

Хлеб состоит из калорийности
россиянских продуктов питания
табл 6 стр 134, 2012. Делит *

Двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска на осенне-зимний период 2022-2023г.г.

2 - ая неделя															
№ Сборник рецептов	Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
стр.186 таб.9/2012г.	Горячий 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
	Фрукты (яблоки)	90		15,64	8,55	14,53	198,00	0,18	0,81	12,42	0,00	51,66	69,30	9,98	3,24
ТТК №294/2017г.	Котлеты "Нежные" из птицы														
№ 182/2016г.	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150/3		4,65	3,76	20,91	132,80	0,12	0,00	12,00	0,28	7,72	107,92	71,99	2,42
	Чай с сахаром	200		0,07	0,02	10,00	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	2,60
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	0,78
		563	68,45	20,08	18,97	83,16	558,40	0,36	10,84	24,42	0,76	92,13	221,02	101,77	11,24
ВТОРНИК															
№ 227/2017г.	Горячий завтрак (младшие)	90/5		14,74	9,17	0,00	164,29	0,16	0,77	25,43	0,00	115,40	385,09	84,09	1,25
	Филе минтая запеченное с сыром	150/5		5,71	4,27	31,95	189,00	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№203/2017г.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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
№ 376/2017г.	Чай с сахаром с яблоком														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
		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 Дели +	Хлеб ржаной	500	68,45	20,16	19,98	83,60	558,57	0,29	1,79	45,43	1,43	152,48	477,39	108,80	3,75
СРЕДА															
№ 1/2017г.	Горячий завтрак (младшие)	50		6,27	7,03	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	1,45	157,20	11,00	12,45	0,45
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5	50/150		14,33	11,73	19,77	396,00	0,11	8,99	29,10	3,88	55,70	191,40	43,32	4,17
тТК от 25.12.2019г.	Жаркое из птицы (куриных грудок)	185/15		0,00	0,00	25,20	96,07	0,01	0,03	0,00	0,00	5,00	3,80	2,40	0,44
№376/2017г.	Чай с мармеладом														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
		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 Дели +	Хлеб ржаной	500	68,45	20,20	19,24	82,48	616,67	0,22	9,13	80,60	5,94	229,70	255,70	71,77	6,17

ЧЕТВЕРГ
Горячий завтрак (младшие)

ТТК №656 акт проработки от 28.04.20г	50	3,33	6,09	17,39	137,50	0,07	0,46	27,21	1,12	48,83	60,96	14,71	0,54
Блины с маслом сливочным 45/5													
№321 / 2017г.	50/150												
Плов с куриными грудками													
Чай с сахаром	200	10,58	13,54	41,38	363,62	0,08	3,36	10,00	4,96	30,11	160,43	50,69	10,80
		0,07	0,02	10,00	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	2,60
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб пшеничный													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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													
500	68,45	18,64	20,13	87,65	615,74	0,21	3,85	37,21	6,69	101,69	273,69	80,40	15,05
ПЯТНИЦА													
Горячий завтрак (младшие)													
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,00	6,90	21,00	3,90	0,38
Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90	15,65	3,95	24,75	196,88	0,07	1,81	14,49	1,42	16,95	131,76	17,04	1,80
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,22	6,34	18,82	151,76	0,14	18,16	16,00	0,00	37,70	87,50	27,75	1,02
Какао с молоком	200	1,08	3,54	7,60	78,70	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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													
503	68,45	20,21	20,19	79,64	611,54	0,33	21,56	94,89	1,70	219,57	394,82	79,43	4,45
СУББОТА													
Горячий завтрак (младшие)													
Сыр(порц)	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
Курица запеченная	100	14,18	17,09	0,00	250,00	0,10	2,84	66,80	1,83	49,30	175,06	24,39	1,72
Гороховое пюре	150/3	3,60	3,58	34,96	225,26	0,50	0,00	11,98	0,48	93,63	211,72	61,70	4,69
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	2,60
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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
Хлеб пшеничный													
523	68,45	19,84	19,91	79,56	613,19	0,67	2,94	99,78	3,07	267,68	505,58	107,99	10,30
Всего за 6 дней:	3089	119,13	118,42	496,09	3574,11	2,08	50,11	382,33	19,59	1063,25	2128,20	550,16	50,96
В среднем на 1 учащегося:	515	19,86	19,74	82,68	595,69	0,35	8,35	63,72	3,26	177,21	354,70	91,69	8,49