

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

«Баскетбольная СШ»

Н.В.Р.П.

Д.А.Сурейкина

« » 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарифуллин

А.Х.Гарифуллин

« » 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Икрайнова

Д.Х.Икрайнова

«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

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

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.

	№	И-ая неделя Наименование продуктов ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход	Стоимость, руб	Белки	Жиры	Угл.-ды	Kcal	Bt	C	A	E	Sa	P	Mg	Fe
		Горячий завтрак (младшие)														
	МН2076г.	Бутерброд с маслом сливочным(30/10) Шницель куриный	40 90	2,36 7,83		7,49 10,02	14,89 5,13	136,00 115,51	0,03 0,05	0,00 1,61	40,00 12,94	0,44 1,26	8,40 15,12	22,50 117,63	4,20 15,21	0,35 1,61
	МЗ092017г.	Макaronные 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
	МЗ377 / 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
	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														
	МЗ0920017г.	Горячий завтрак (младшие) Овоши тушеные 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
	МЗ0620017г.	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 ЛЮД.Ци-	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
	Хлебаосте в калорийности российского продукта питания табл 6 стр 134 , 2012 .Данн +	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
	Хлебаосте в калорийности российского продукта питания табл 6 стр 134 , 2012 .Данн +	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														
	обран. Стр.106, табl 92012г.	Горячий завтрак (младские) 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
	МЗ042017г.	Пиов 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
	МЗ762017г.	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
	Хлебаосте в калорийности российского продукта питания табл 6 стр 134 , 2012 .Данн +	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
	Хлебаосте в калорийности, российское продуктo питания табл 6 стр 134 , 2012 .Данн +	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

ЧЕТВЕРГ

Горячий завтрак (младшие)

№24/2017г.	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
те													
№ 389/2017г.	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
Хлеб пшеничный	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	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
Итого:	500	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)

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
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
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
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	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)

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

2 - яя неделя		, 2024 г.г.																
№	Специе рацион	Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Вl	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ПОНЕДЕЛЬНИК																		
Горячий завтрак (младшие)																		
сб (ср. Спр 186, таб 9/2012г	тк	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		
		Тертели 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		
Ж 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		
		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		
Ж 376/2017г	Хим. состав в соответствии с требованиями к продуктам питания таб 6 стр 134, 2012	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		
		Горошек консервированный(смет.граве)	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		
Ж 396/2017г	Хим. состав в соответствии с требованиями к продуктам питания таб 6 стр 134, 2012	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		
		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		
Ж 377/2015г	Хим. состав в соответствии с требованиями к продуктам питания таб 6 стр 134, 2012	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)																		
Ж 2017г		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		
		Быточки 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		
Ж 202/2017г		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		
		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		
Ж 377/2015г	Хим. состав в соответствии с требованиями к продуктам питания таб 6 стр 134, 2012	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		
Ж 377/2015г	Хим. состав в соответствии с требованиями к продуктам питания таб 6 стр 134, 2012	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		

ЧЕТВЕРГ
Горячий завтрак (младшие)

ТК	45/5	2,52	4,31	14,02	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТК	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	
№136/2017	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	
№376/2017:	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 безопасность российских продуктов питания таб. 6 стр. 134, 2012. Дата +	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 безопасность российских продуктов питания таб. 6 стр. 134, 2012. Дата +	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	77,59	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.р.с. Стр. 185, таб. 9/2012:	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	
№ 237/2017:	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	
№ 382/2017:	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	
Хим. состав и безопасность российских продуктов питания таб. 6 стр. 134, 2012. Дата +	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	
Хим. состав и безопасность российских продуктов питания таб. 6 стр. 134, 2012. Дата +	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	77,59	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)

№1/2017:	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	
№25/2017:	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	
№119/2017:	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	
№ 376/2017:	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 безопасность российских продуктов питания таб. 6 стр. 134, 2012. Дата +	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 безопасность российских продуктов питания таб. 6 стр. 134, 2012. Дата +	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	77,59	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	