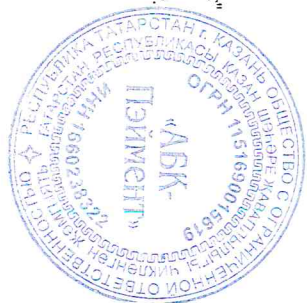


Согласовано
Руководитель образовательного учреждения

Разработано и утверждено
Региональный директор ООО "АБК-Паймент"
Рахматуллин Р.Р.



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячие завтраки) для обучающихся начальных классов (7-11 лет)
общеобразовательных организаций Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

ООО "АБК-Таймент"

Двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска на осенне-зимний период 2021-2022 года

№ Сборник рецептур

1 - я неделя

Наименование продуктов
ПОНЕДЕЛЬНИК

Горячий завтрак (младшие)

Дата	Наименование	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14/2017	Масло сливочное (нордijski)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02	
2271/2017	Котлеты "Домашние" из говядины	90	10,55	8,36	5,99	167,97	0,06	2,16	3,24	1,55	10,51	128,27	27,66	2,02	
2022/017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,83	2,93	38,29	206,96	0,07	0,00	11,98	0,97	13,86	45,54	10,26	1,01	
ТТК № 310 от 25.12.2019г	Напиток из апельсинной (75С)	200	0,45	0,10	23,99	101,20	0,02	12,00	0,00	0,10	23,02	11,50	7,63	0,24	
Хлебосовета и авторизован- ной расписки проекта питания №14 от 13.11.2017/Ленг +	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	
	Всего:	513,00	66,01	20,19	18,88	83,16	612,63	0,19	14,16	55,22	3,06	55,79	207,81	49,75	3,62

ВТОРНИК

Порционный завтрак (пгладшине)

№15 Сборщик. На продукцию для обуч. Во векс образц/учрежд/Дети 2017	Сыр	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	
ТЛК №294 акт проработки от 25.12.2018	Коллеты Здоровье	90	8,25	8,54	14,820	175,63	0,079	0,68	58,65	1,017	23,956	169,500	25,651	2,147	
№ 303 Сборщик. На продукцию для обуч. Во векс образц/учрежд/Дети 2017	Каша вязкая гречневая	150	4,56	4,55	26,35	153,72	0,12	0,00	0,00	0,34	8,44	108,78	71,97	2,42	
№ 379 Сборщик. На продукцию для обуч. Во векс образц/учрежд/Дети 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	101	0,044	1,300	20,000	0,000	125,780	90,000	14,000	0,134	
Хим. состав и калорийность, Российских продуктов питания табл. 6 стр 134, 2012. Дети +	Хлеб пшеничный/дарицкий	30/20	3,60	0,48	22,68	110,10	0,06	0,00	0,00	0,61	11,80	49,50	13,60	1,11	
	Всего:	500	66,01	20,21	18,91	79,80	574,38	0,30	2,05	99,65	2,01	269,98	458,37	130,72	5,88

СРЕДА
Горючий завтрак (младшие)

Хим. состав и калорийность расходных продуктов питания табл. 7 стр. 153, 2012 Девин +		Хим. состав и калорийность расходных продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Девин +	
Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	60	1,856	0,120
Пион с куринными грудками	50/150	11,280	15,840
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02
Хлеб пшеничный/ дарницкий	20/20	2,84	0,40
Итого:	500	66,01	16,05
		64,04	16,38
		484,17	0,20
		9,38	10,00
		5,58	0,50
		62,84	9,80
		243,36	43,00
		76,86	12,20
		12,48	1,00
			10,800
			0,27
			1,40
			2,80
			10,95
			30,110
			4,960
			0,00
			0,00
			0,03
			3,360
			0,080
			0,00
			333,62
			10,01
			32,380
			0,02
			15,840
			11,280
			190/10
			50/150
			60

ЧЕТВЕРГ
Горичий завтрак (младшие)

Хим состав и калорийность, российские продукты питания табл. 9 стр. 184, 2012 /стр +	Плоды и ягоды свежие (ягельсинны)	100	0,900	0,200	8,100	43	0,040	60,000		0,200	34,000	23,000	13,000	0,300	
тк №120, акт проработки от 09.06.2018 №128 Собр. рел. На про-но для общ. Во всех обра-з. Чуж-Дети 2017	Котлеты "Апельитные" мясо-куринные	90	8,71	10,30	17,714	184,30	0,063	1,79	14,38	1,411	16,804	130,714	16,902	1,786	
	Картофельное пюре с маслом	150/3	2,22	4,34	18,82	151,76	0,15	18,69	34,48	0,21	42,66	90,03	28,77	1,070988	
№ 382/2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
Хим состав и калорийность, российские продукты питания табл. 6 стр. 134, 2012 /стр +	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:	573	66,01	18,18	18,62	76,97	568,16	0,34	82,06	73,26	2,15	251,68	387,80	84,21	3,96

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (мгладшие)

ТК №301	Салат из фасоли к/с, кукурузы к/с и огурцов соленых	60,00	1,55	7,03	16,26	160,10	0,27	0,63	2,08	68,85	204,79	72,12	2,96		
№ 290, Сервиз. На про-но для обу-ч. По весу: салат, ур-ж-Дели- 2017	Птица тушеная в сметанно- томатном соусе	50/50	10,55	11,66	5,91	155,00	0,04	0,68	30,10	0,50	30,32	79,00	16,19	0,70	
202/2017	Спагетти отварные	150	3,80	0,63	32,50	156,00	0,06	0,00	0,00	0,78	10,95	37,20	8,55	0,84	
№ 377 Сервиз. На про-но для обу-ч. Во весь обед, ур-ж-Дели- 2015	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,21	42	0	2,83	0	0,01	14,05	4,4	2,4	0,345	
Хлеб, состав и калорийность, Российских предприятий табл.б сгр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,73	70,36	0,03	0,00	0,00	0,33	5,99	19,46	4,19	0,33	
Итого:		540,00	66,01	18,31	19,58	79,61	583,46	0,40	4,14	30,10	3,70	130,16	344,85	103,45	5,17

СУББОТА

Порядный завтрак (младшие)

338/2017

№ 268 Сборник На приказе для
облг. Во вост. облг. Учреж. Деин
2017

№03/2017

Авт 2012

Хлебосолье и калорийность
Российских продуктов питания
табл 6 стр 134, 2012 Деин+

Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2		
Коллеты из говядины	90	13,18	13,15	11,77	230,40	0,05	0,00	3,11	9,38	150,08	27,54	2,41		
Каша пшеничная вязкая на воде с маслом сливочным	150/3	4,03	6,41	24,58	172,08	0,08	0,00	11,98	0,70	101,80	21,59	1,71		
Напиток из замороженных ягод (красная смородина)	200	0,2	0,08	21,42	88,6	0,01	40	0,14	7,8	6,6	6,2	0,32		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,73	70,36	0,03	0,00	0,33	5,99	19,46	4,19	0,33		
Итого:	573	66,01	20,08	20,28	82,30	608,44	0,20	50,00	11,98	4,49	55,52	288,94	68,52	6,97

ООО "АБК-Прэймент"

Двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания (горячий завтрак) для обучающихся начальных классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска на осенне-зимний период 2021-2022 года
2 - я неделя

№ Сборник рецептов Наименование продуктов

ПОНЕДЕЛЬНИК

Горячий завтрак (младшие)

29/2017	Курица запеченная	100	10,01	9,02	0,00	195,40	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 171 Сбор.рек. На пред-но для об-ч. Во всех образ.учреж- Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,09	8,55	46,75	210,70	0,03	0,00	12,03	0,17	20,36	80,28	27,89	0,58
№ 379 Сбор.рек. На пред-но для об-ч. Во всех образ.учреж- Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	10,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Хим. состав и калорийность продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный/дарницкий	30/20	3,60	0,48	22,68	110,10	0,06	0,00	0,00	0,61	11,80	49,50	13,60	1,11
	Итого:	503	66,01	19,87	20,73	80,38	0,20	2,66	85,63	1,62	201,44	448,18	80,13	2,90

ВТОРНИК**Горячий завтрак (младшие)**№ 234 Сбор. реч.
Дети +2017**Выпечки рыбные**

202/2017

Макаронные изделия отварные№ 378 Сбор. реч. На
предл.но для обуч. На
векс образ урочек-
Дети 2017**Чай с молоком, с сахаром**Хим.состав и
калорийность**Хлеб пшеничный**росейских
продуктов питания
табл 6 стр 134, 2012**Хлеб дарницкий**Хим.состав и
калорийность**Хлеб дарницкий**росейских
продуктов питания
табл 6 стр 134, 2012**Хлеб дарницкий**

Дети +

90	7,01	8,02	11,21	157,20	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,43	1,30		
150	3,80	5,62	17,50	156,00	0,06	0,00	0,00	0,78	10,95	37,20	8,55	0,84		
160/30/10	0,940	0,850	9,950	50	0,032	1,070	6,000	0,000	102,450	74,800	12,600	0,375		
30	2,28	0,24	19,73	70,36	0,03	0,00	0,00	0,33	5,99	19,46	4,19	0,33		
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17		
Итого:	500	66,01	16,01	15,09	70,27	493,16	0,23	1,36	10,68	6,05	167,22	323,79	73,88	4,01

СРЕ/ДА
Горячий завтрак (младшие)

№15 Сбор.рек. На
пред-лио для об-уч. Во
всех обр-зах учр-же-
Дети 2017

Сыр	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	
К №798 АП от 30.11.2. Биточки "Пожарские" из пшны	90	8,67	8,71	12,74	159,57	0,08	3,96	46,90	0,95	36,07	114,00	30,71	1,29	
№ 173/2017 Каша гречневая вязкая	180	5,84	7,83	35,03	230,58	0,17	0,00	0,00	0,51	12,66	163,22	107,99	3,63	
№376/2017 Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	19,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265	
Хим.состав и калорийность														
росейских														
продуктов питания														
табл 6 стр 134, 2012														
Дети +														
Хлеб пшеничный/сельский	20/20	2,84	0,40	17,76	106,60	0,06	0,00	0,00	0,50	9,80	43,00	12,20	1,00	
Итого:	520	66,01	20,05	19,62	84,54	571,08	0,31	4,06	67,90	2,00	169,48	383,02	107,00	6,26

ЧЕТВЕРТ

Горячий завтрак (младшие)

ТТК
 № 291/2017
 Блины с маслом сливочным 45/5
 Плов с куриными грудками

№ 377 Сбор.рек. На
 прото-но для обу-ч. Во
 всех обра-з, уч-рек-
 Деян 2015

Хим.соста-в и
 калори-йность
 рос-сийских
 про-дуктов пита-ния
 табл 6 стр 134, 2012
 Деян +

Чай с сахаром и лимоном

50
 50/150
 3,32
 12,58
 6,08
 13,54
 17,34
 38,38
 137,19
 303,62
 0,07
 0,08
 0,07
 0,08
 0,46
 3,36
 27,19
 10,00
 4,96
 30,11
 60,78
 160,43
 14,67
 50,69
 0,53
 10,80

185/10/5
 0,13
 0,02
 10,21
 42
 0
 2,83
 0
 0,01
 14,05
 4,4
 2,4
 0,345

Хлеб сельский/белый

30/20
 500
 3,50
 19,52
 0,52
 20,16
 21,70
 87,63
 106,28
 589,09
 0,07
 0,22
 0,00
 6,65
 0,00
 37,19
 0,64
 6,73
 12,68
 105,53
 57,91
 283,52
 16,87
 84,63
 1,39
 13,07

Итого:

30/20
 500
 3,50
 19,52
 0,52
 20,16
 21,70
 87,63
 106,28
 589,09
 0,07
 0,22
 0,00
 6,65
 0,00
 37,19
 0,64
 6,73
 12,68
 105,53
 57,91
 283,52
 16,87
 84,63
 1,39
 13,07

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (младшие)

№ 1 Сб Деш 2017	Бульбобод с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
279/2017,366/2016	Ежикки мясные с рисом в соусе томатном	60/40	6,04	12,69	10,140	158,65	0,046	25,70	0,407	15,382	77,346	16,213	0,672
199/2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/3	8,05	1,92	41,97	225,30	0,59	20,00	0,59	112,69	254,49	74,03	5,63
Асг 2021	Фруктовый чай	200	0,22	0,02	8,05	32,72	0,00	0,63	0,03	12,90	4,90	2,60	0,67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания													
табл 6 стр 134, 2012													
Деш +	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0,034	0	0,28	5,8	30	9,4	0,78
	Итого:	513	18,39	20,36	82,97	592,27	0,71	1,32	1,75	155,17	389,24	106,45	8,10

СУББОТА

Горячий завтрак (младшие)

15/2017	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ТТК акт проработки от 25.12.2019	Гуляш из куринной грудки	50/50	8,34	8,83	3,40	194,39	0,08	3,97	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14
№ 171/2017	Каша полбяная рассыпчатая	150	6,46	6,55	42,20	214,00	0,13	0,00	0,75	33,69	153,47	36,66	2,63
№376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	10,95	2,8	1,4	0,265
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания													
табл 6 стр 134, 2012													
Деш +	Хлеб сельский/ белый	20/20	2,5	0,75	24,8	79	0,04	4,07	0,35	7,61	29,86	7,96	0,45
	Итого:	500	20,00	18,81	80,41	561,72	0,25	4,07	4,34	169,42	368,88	69,79	4,55