

Согласовано
Руководитель образовательного учреждения

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

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

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



Двухнедельное меню для учащихся младших классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска на осенне-зимний период 2021-2022 года

№ Сборник рецептов		1 - за неделю													
Наименование продуктов		ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак (младшие)		Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1752017	Йогурт сливочный в индивидуальной упаковке 2,5%	150		4,80	3,75	16,05	117,15	0,05	0,75	15,00		168,00	129,00	19,50	0,15
Апр 2021	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5		5,90	10,14	20,34	206,21	0,09	0,86	33,21	0,11	118,15	138,75	33,23	0,72
ср 14 авг 6 Деш +, 2012	Фруктовый чай	200		0,22	0,0	8,05	32,72	0,00	0,63	0,00	0,03	12,90	4,90	2,60	0,67
	Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого:	585		14,67	15,36	70,14	487,08	0,19	2,24	48,21	0,99	308,55	305,15	61,83	2,14
№1 Сборник На проголо для обуч. До тех пор как уржеск-Дешн 2017	Булерброд с маслом (30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
№882/2017	Ци из св капусты с картофелем	200		1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	0,00	1,88	39,40	39,20	17,70	0,66
271/2017	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
202/2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3		5,69	2,80	32,91	175,76	0,06	0,00	11,98	0,81	11,67	38,10	8,55	0,85
ТК № 310 от 23.12.2019г	Напиток из апельсина	200		0,45	0,10	23,99	101,20	0,02	12,00	0,00	0,10	23,02	4,90	2,60	0,67
Хлеб, состав и калорийность, процентный продукт питания табл 6 стр 134, 2012 Дешн +	Хлеб дарницкий	30		1,98	0,36	11,86	59,28	0,05	0,00	0,00	0,42	8,68	44,91	14,07	1,17
	Итого:	713,00		22,44	23,07	95,96	712,01	0,27	26,78	55,22	5,20	101,68	277,88	74,78	5,71
	Всего:	1298		98,01	38,43	166,10	1199,09	0,46	29,02	103,43	6,19	410,23	583,03	136,61	7,85

СРЕДА

Завтрак (младшие)
Фрукты (яблоки)

338/2017

№ 233 Сборщик. На протяжении для
обуч. Во всех образцах: Чрезвычайно
2017

Запеканка творожная с молоком ступенным

№376/2017

Чай с сахаром

стр 134 табл 6 Деши +, 2012

Батон нарезной

Обед (младшие)

Хим. состав и калорийность.
Российских продуктов питания
табл. 7 стр 152, 2012 Деши +

Зеленый горошек к/с (доп. гарнир)

табл 6/300

Суп - лапша домашняя с картофелем

№291 Сборщик. На протяжении для
обуч. Во всех образцах: Чрезвычайно
2017

Плов с куриными грудками

ТТК

Кисель

Хим. состав и калорийность.
Российских продуктов питания
табл. 6 стр 134, 2012 Деши +

Хлеб пшеничный/ дарницкий

100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
130/20	14,20	18,060	34,984	358	0,093	0,538	118,300	0,754	254,526	318,306	37,454	1,106
190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
500	18,42	19,93	80,49	576,20	0,18	10,57	118,30	1,80	290,98	364,61	54,35	4,17
60	1,856	0,120	3,892	24	0,066	5,988	0,000	0,1198	11,976	37,126	12,575	0,419
200	3,70	5,82	12,95	107,20	0,07	4,86	0,00	1,16	23,60	46,18	19,04	0,80
50/150	11,280	15,840	32,380	333,62	0,080	3,360	10	4,960	30,110	160,430	50,690	10,800
200	0,6	0,1	20,2	123,6	0,002	1,1		15,7	14,71	16,3	3,36	0,37
30/30	4,76	0,69	29,61	144,75	0,08	0,00	0,00	0,75	14,71	64,56	18,32	1,50
720	22,20	22,57	99,03	733,12	0,31	15,31	10,00	6,99	96,10	324,60	103,98	13,89
1240	40,46	42,50	179,53	1309,32	0,48	25,88	128,30	8,79	387,08	689,21	158,34	18,06
Итого:	720	22,20	99,03	733,12	0,31	15,31	10,00	6,99	96,10	324,60	103,98	13,89
Всего:	1240	40,46	179,53	1309,32	0,48	25,88	128,30	8,79	387,08	689,21	158,34	18,06

ЧЕТВЕРГ

Завтрак (младшие)

россиянских продуктов питания
табл.9 стр 184, 2012 Деян +

17/02/017	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
№38/2017	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150/5	6,39	9,85	28,03	220,80	0,07	0,72	31,13	103,51	114,74	23,77	1,26
стр 134 табл 6 Деян +,2012	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,58	78,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
	Батон нарезной	50	3,40	1,44	25,57	130,35	0,06	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Итого:	505	14,77	15,04	69,28	472,75	0,22	62,31	1,32	299,23	294,80	64,61	2,64

15/2017 Сыр порционно

№8/02017 Борд Сибирский со сметаной

т/к №120, акт проработки от

09/06/2018

№128 Сборная На про-ию для

оборч. Во всех образц,учреж-Деян

2017

№ 348 Сборная На про-ию для

оборч. Во всех образц,учреж-Деян

2015

Хлеб севаст и маюрийность,

россиянских продуктов питания

табл 6 стр 134, 2012 Деян +

Хлеб пшеничный

	Компот из изюма	200	0,346	0,076	29,850	122	0,022	0,000	0	0,076	20,320	19,360	8,120	0,450
		40	2,74	0,29	17,71	84,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого:	703,00	24,24	24,27	95,61	721,83	0,36	26,00	95,85	4,17	335,52	468,75	98,40	5,28
	Всего:	1208	98,01	39,01	164,88	1208,62	0,58	88,31	151,38	5,49	634,75	763,55	163,01	7,91

Завтрак (младшие)															
209/2017	Йогурт отварное		40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
№173/2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		200	5,58	8,68	28,92	210,00	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
№ 177 Сборщик. На производстве обуч. Во всех отделах,учреждени 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
стр 134 табл 6 Делн +,2012	Батон нарезной		60	4,49	1,74	30,78	156,89	0,07	0,00	0,00	1,02	11,38	38,92	7,78	0,72
	Итого:		500,00	15,28	15,03	70,19	471,89	0,25	2,83	100,00	1,48	62,05	234,08	54,84	3,37
ТК М501	Салат из фасоли к/с, кукурузы к/с и огурцов соленых		60	1,55	7,03	16,26	160,1	0,27	0,63	0,00	2,08	68,85	204,79	72,12	2,96
119/2017	Суп гороховый с грибами		200/10	6,49	6,86	20,36	178,62	0,26	0,80	0,00	18,00	46,04	90,04	34,82	2,46
№290 Сборщик. На производстве обуч. Во всех отделах,учреждени 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	Сладетти 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
344/2017	Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
Хлеб состоит и выпорилость просеянных пшеницы, пшеница табл 6 стр 134 , 2012 Делн +	Хлеб дарницкий		50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:		770	25,85	26,94	122,71	863,32	0,73	3,01	30,10	22,14	184,84	490,43	160,32	9,86
	Всего:		1270	41,13	41,97	192,90	1335,21	0,98	5,84	130,10	23,63	246,89	724,52	215,16	13,23

Дружественное меню для учащихся младших классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска на осенне-зимний период 2021-2022 года

2 - я неделя		Выход	Стон-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ Сборник рецептур	Наименование продуктов														
	ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Завтрак (младшие)														
№173/2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200		7,74	10,53	24,14	210	0,18	0,96	14,8	0,51	147,22	231,98	70,82	1,71
№379 Сбор.реци. На прокатно для общ.ч. Во всех образов.учрежд.-Декаб 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
ТТК	Печенье весовое	40		2,93	3,87	21,73	166,67	0,05	0,00	0,00	1,48	10,40	33,60	12,00	0,56
стр 134 табл 6 Деци +, 2012	Батон нарезной	60		4,50	1,74	30,81	135,22	0,06	0,00	0,00	0,93	10,44	35,71	7,14	0,66
	Итого:	500		18,33	18,81	87,63	612,49	0,34	2,26	34,80	2,92	293,84	391,29	103,96	3,06
№10/2016	Салат из зеленого горошка к/с	60		3,7892	3,1	3,7506	50,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,87	35,96	12,48	0,41
№96/2017	Рассольник домашний со сметаной	250/5		5,93	7,14	27,42	168,80	0,10	13,15	5,00	2,39	44,15	68,88	28,53	1,09
299/2017	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
	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
№171 Сбор.реци. На прокатно для общ.ч. Во всех образов.учрежд.-Декаб 2017	Сок фруктовый (разливной)	200		1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
389/2017	Хлеб дарницкий	40		2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Деци +	Итого:	808		26,46	28,29	113,96	789,06	0,34	25,10	70,63	5,61	146,48	487,52	120,33	7,51
	Всего:	1308		98,01	45,67	47,10	1401,55	0,68	27,36	105,43	8,53	440,32	878,81	224,30	10,57

СРЕДА														
Завтрак (младшие)														
Фрукты (блоки)														
338/2017	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2	
№223 Сбор рец. На прочтение для обуч. Во всех образовательных учреждениях 2017		130/20	15,20	18,060	34,784	408	0,093	0,538	118,300	0,754	254,526	318,306	37,454	1,106
№376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	30	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
стр 134 табл 6 Деш +, 2012	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	
№1 2017	Обед (младшие)	500	19,418	19,93	80,294	616,2	0,1782	10,568	118,3	1,804	290,976	364,606	54,354	4,171
11/9/2017	Бутерброд с сыром (30/15/5)	50	6,21	7,86	14,03	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
ТТК №798 Ап от 30.11.2021	Суп гороховый	200	4,39	4,22	18,23	118,60	0,24	0,80	0,00	17,80	42,42	76,34	29,62	2,14
№ 173/2017	Биточки "Пожарские" из птицы	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
№699/2004	Каша гречневая вязкая	150	4,58	6,52	26,51	192,13	0,12	0,00	0,34	8,44	108,82	71,99	2,42	
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Деш +	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,44	101,48	0,01	6,40	0,00	0,03	6,40	3,52	1,92	0,10
	Хлеб сельский/ Гельфий	30/30	4,25	0,60	26,59	129,64	0,08	0,00	0,75	14,67	64,37	18,26	1,50	
	Итого:	750	28,25	27,92	122,54	856,42	0,56	11,27	98,40	20,32	265,20	478,05	164,96	7,89
	Всего:	1250	46,04	47,85	193,23	1472,62	0,74	21,84	216,70	22,13	556,18	842,65	219,31	12,07

Завтрак (младшие)

Плоды и ягоды свежие (апельсины)		Каша кукурузная молочная с маслом сливочным		Какао с молоком		Батон высшего сорт		Итого:					
15/2017	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	25,31	0,29	34	23	13	0,3
№174/2017	180/3	7,05	9,85	23,26	189,09	0,08	0,86	25,31	0,29	123,30	136,58	28,48	1,50
№382/2017	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
стр 134 табл 6 Дели +,2012	50	3,75	1,45	20,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	533	15,78	15,04	69,64	481,69	0,23	62,45	49,71	1,34	319,02	316,64	69,32	2,88
Обед (младшие)													
Сыр (порцизия)													
№108/2017	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
279/2017,366/2016	200	2,85	5,06	21,43	115,40	0,08	4,60	16,84	1,30	26,72	57,78	20,28	0,94
199/2017	60/40	6,04	12,69	10,140	158,65	0,046	0,69	25,70	0,407	15,382	77,346	16,213	0,672
	180/5	10,63	5,32	41,97	279,60	0,59	0,00	20,00	0,59	112,69	254,49	74,03	5,63
№348 Сбар.рец. На про-ано для обуч. Во всех общ.у.урек.-Дели 2015	200	0,346	0,076	21,85	122,2	0,022	0	0	0,076	20,32	19,36	8,12	0,45
Хлеб сельский/ белый													
	25/25	3,55	0,5	22,2	108,25	0,07	0	0	0,625	12,25	53,75	15,25	1,25
	745	26,05	26,31	117,60	818,43	0,82	5,36	83,54	3,04	287,36	522,73	139,40	9,01
	1278	43,96	41,33	187,24	1300,12	1,05	67,81	133,25	4,38	606,39	839,37	208,71	11,89
	Итого:	745	26,05	117,60	818,43	0,82	5,36	83,54	3,04	287,36	522,73	139,40	9,01
	Всего:	1278	43,96	187,24	1300,12	1,05	67,81	133,25	4,38	606,39	839,37	208,71	11,89

Хим.состав и калорийность
российских продуктов питания табл 6
стр 134, 2012 Дели +