

«СОГЛАСОВАНО»

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования
Исполнительного комитета НМР РТ
А.Х.Гарифуллин

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор
ООО «АБК_Пэймент»
Д.Х.Шакирянова

« » _____ 2023 г

« » _____ 2023 г

«*д*» *С* *Ш* _____ 2023 г



ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое 2-х разовое меню для учащихся младших классов (с 7 до 11 лет) общеобразовательных организаций г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ с заболелванием сахарного диабета.

№ Отрасли/рецептур	Наименование продуктов	Выход	Стоимость, руб.	Белки	Жиры	Угле-ды	Калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1 - 4я неделя															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак (миллишине)															
№12017г	Масло сливочное	15		0,12	10,87	0,20	99,00	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
№23/2017г	Каша кукурузная молочная (без сахара)	220		15,50	21,69	50,43	326,00	0,06	0,69	10,57	0,21	97,41	107,58	22,58	1,21
№375017г	Чай без сахара	200		0,11	0,06	1,07	4,76	0,01	1,02	0,00	0,00	12,89	4,13	2,49	0,53
№16 г стр. 14, 2012 Девч +	Хлеб ржаной	65		4,29	0,78	25,71	128,57	0,11	0,00	0,00	0,91	18,83	97,40	30,52	2,53
	Итого:	500		20,02	33,40	77,41	558,33	0,18	1,71	70,57	1,27	132,73	213,61	55,59	4,30
Обед (миллишине)															
№89217г	Щи из св. капусты со сметаной (без картофеля)	200/10		1,68	5,46	6,68	87,99	0,06	15,82	10,00	1,88	58,03	55,10	23,03	0,85
№117917г	Пшеница куринная	90		10,53	10,02	5,13	195,51	0,05	1,61	12,94	1,26	15,12	117,63	15,21	1,61
№375017г	Каша ячневая с маслом сливочным	150/5		9,80	13,00	28,90	291,00	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№375017г	Напиток из сухофруктов(без сахара)	200		0,70	0,10	17,10	73,00	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб ржаной		45		2,96	0,54	17,78	88,92	0,08	0,00	0,00	0,64	13,18	68,18	21,36	1,77
Хлеб ржаной		700		25,67	29,12	75,59	786,30	0,22	18,87	22,94	3,88	118,81	264,35	77,06	4,93
Хлеб ржаной		1200		45,69	62,52	153,00	1344,63	0,39	20,58	93,51	5,15	251,54	477,96	137,65	9,23
	Итого:	700		115,14	155,14	45,69	45,69	0,39	20,58	93,51	5,15	251,54	477,96	137,65	9,23
ВТОРНИК															
Завтрак (миллишине)															
№16 г стр. 14/2012 Девч +	Сыр полрд	15		3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,00	150,00	90,00	8,25	0,11
№172017г	Каша геркулесовая молочная (без сахара)	220		8,05	11,46	38,96	358,53	0,20	1,06	16,28	0,56	161,94	255,18	77,90	1,88
№270/2017г	Кофейный напиток с молоком безсахара	200		3,17	2,68	0,00	20,20	0,04	1,30	20,00	0,05	125,78	90,00	14,00	0,13
№16 г стр.14, 2012 Девч +	Хлеб ржаной	65		4,29	0,78	25,71	128,57	0,11	0,00	0,00	0,91	18,83	97,40	30,52	2,53
	Итого:	500		19,46	18,91	64,67	558,80	0,36	2,47	67,78	1,52	456,55	532,58	130,67	4,65
Обед (миллишине)															
№6/2017г	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10		1,87	5,57	9,94	102,00	0,07	6,74	10,00	0,00	32,12	51,48	19,34	0,74
№16 г стр. 09.06.2017г.	Копилета "Алпегтэнь" мясо-куринные	90		15,65	13,95	24,75	196,88	0,07	1,81	14,49	1,42	16,95	131,76	17,04	1,80
№14/2017г. №16/2017г	Рагу овощное(б/картофеля)	150		5,06	5,52	39,84	315,50	0,10	25,62	34,43	0,00	51,57	68,55	28,31	1,04
№14/2017г	Напиток из клюквы и яблок(без сахара)	200		0,38	0,13	19,32	80,04	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб ржаной		50		2,92	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Хлеб ржаной		700		25,88	25,77	113,65	793,42	0,34	34,90	58,92	2,22	147,62	350,23	105,65	6,23
Хлеб ржаной		1200		42,27	44,68	178,32	1352,22	0,70	37,37	126,70	3,74	604,17	882,81	236,32	10,88
	Итого:	1200		115,14	115,14	115,14	115,14	0,70	37,37	126,70	3,74	604,17	882,81	236,32	10,88
СРЕДА															
Завтрак (миллишине)															
№16 г стр.14, 2012 Девч +	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
№16/2017г	Каша молочная гречневая с маслом сливочным(без сахара)	150/3		14,98	20,48	36,00	409,33	0,16	1,23	30,90	0,25	136,61	182,96	74,42	2,14
№375017г	Чай без сахара	200		0,11	0,06	1,07	4,76	0,01	1,02	0,00	0,00	12,89	4,13	2,49	0,53
Хлеб ржаной		50		2,92	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Хлеб ржаной		503		18,41	21,54	66,67	560,09	0,28	12,25	30,90	1,15	180,00	273,09	109,41	6,82
Обед (миллишине)		250		0,71	4,79	1,89	52,50	0,01	1,48	0,00	2,28	21,38	12,27	5,17	0,27
№23/2017г.	Плов с куриными грудками (перловая крупа)	501/50		20,60	22,66	36,29	413,59	0,15	5,10	0,00	0,00	47,09	312,34	46,18	2,31
№16/2017г	Кукуруза консервированная(доп.гарнир)	30		0,86	1,85	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	0,85	5,60	17,33	5,86	0,20
№375017г.	Кисель без сахара	200		0,06	0,06	20,22	83,60	0,01	1,10	0,00	0,00	15,59	16,32	3,36	0,37
Хлеб ржаной		50		2,92	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого:		730		25,75	30,06	100,81	802,08	0,28	11,57	0,00	3,83	119,86	449,56	87,43	5,47

Хлеб ржаной и макаронные изделия по рецептам, утвержденным в 2012 году

Хлеб ржаной и макаронные изделия по рецептам, утвержденным в 2012 году

Хлеб ржаной и макаронные изделия по рецептам, утвержденным в 2012 году

Хлеб ржаной и макаронные изделия по рецептам, утвержденным в 2012 году

ЧЕТВЕРГ

Завтрак (младшие)

МН172017г.	Каши пшеница молочная с маслом сливочным(безсахара)	180/5	4,44	17,05	28,05	236,46	0,13	0,86	33,32	0,64	131,13	197,97	39,90	2,10
МН22917г.	Какао с молоком (без сахара)	200	1,08	3,54	0,00	38,80	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
спр13-мнк.б.Девч. +2012	Печенье	50	10,27	11,94	17,32	210,81	0,01	0,00	1,50	0,06	4,50	13,50	3,00	0,30
мнк.б.спр.13. 2012 Девч.	Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	25,71	128,57	0,11	0,00	0,00	0,91	18,83	97,40	30,52	2,53
	Итого:	500	20,08	33,31	71,08	614,64	0,31	2,45	59,22	1,61	306,68	433,43	94,76	5,41

Обед (младшие)

МН22017	Салат из моркови (без сахара)	60	0,40	0,40	6,81	35,03	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
МН22017	Борщ со св. капустой (без картофеля)	200	1,44	3,93	8,77	83,00	0,05	10,68	0,00	0,00	49,73	54,60	26,13	1,23
МН20217г.	Рагу из пшени (б/картофеля)	200	21,20	25,00	39,80	489,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МН20217	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
Хи.с.спр.13. 2012 Девч. +2012	Хлеб ржаной	50	2,92	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	710	26,62	30,02	95,22	790,83	0,19	21,41	0,00	1,41	112,14	164,04	76,09	6,02
	Всего:	1210	115,14	63,33	166,30	1405,47	0,49	23,86	59,22	3,02	418,82	597,47	170,85	11,42

ПЯТНИЦА

Завтрак (младшие)

б.р.сп.13. мнк.спр.13. 2012 Девч.	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
МН2212017г.	Каши кукурузная молочная (без сахара)	150	16,02	17,75	43,31	411,20	0,06	0,69	10,57	0,21	97,41	107,58	22,58	1,21
МН272017г.	Чай без сахара с лимоном	200	0,13	0,02	0,22	2,10	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Хи.с.спр.13. 2012 Девч. +2012	Хлеб ржаной	50	2,92	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	500	19,47	18,77	73,13	559,30	0,18	13,52	10,57	1,12	141,96	197,98	57,48	5,70

Обед (младшие)

МН172017г.	Суп гороховый с грибами	200/10	7,49	18,58	20,36	478,62	0,26	0,80	0,00	18,00	46,04	90,04	34,82	2,46
МН20217г.	Птица тушенная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,68	30,10	0,50	30,32	79,00	16,19	0,70
МН171917г.	Каши ячневая вязкая	150	9,80	5,20	28,90	291,00	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МН172017	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	7,92	34,80	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Хи.с.спр.13. 2012 Девч. +2012	Хлеб ржаной	50	2,92	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	710	28,02	36,20	80,49	860,42	0,40	3,09	30,10	19,28	105,04	248,44	79,65	6,06
	Всего:	1210	47,49	54,97	153,62	1419,72	0,57	16,61	40,67	20,40	247,00	446,42	137,13	11,76
	Итого:	6053	226,31	277,10	818,72	6884,21	2,71	122,23	351,00	37,29	1821,39	3127,31	873,78	55,59
	В среднем на 1 учащегося:	1211	45,26	55,42	163,74	1376,84	0,54	24,45	70,20	7,46	364,28	625,46	174,76	11,12

ООО "АВК-Пармент"
 Документальное меню для учащихся младших классов (7-11 лет) школ г. Нижегородская и Нижегородского района РТ (с заболеваниями сахарного диабета) на осенне-зимний период 2023-2024гг.

2 - я неделя

№ Бюджетной программы

Выход

Соч-ть

Белки

Жиры

Угл-ды

Калл

В1

С

А

Е

Са

Р

Мg

Fe

Наименование продуктов	Выход	Соч-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак (миллиграмм)														
Каши геркулесовая молочная (без сахара) с маслом сливочным	200/10		9,05	16,46	38,96	251,53	0,20	1,06	16,28	0,56	161,94	255,18	77,90	1,88
Чай без сахара	200		0,11	0,06	1,07	4,76	0,01	1,02	0,00	0,00	12,89	4,13	2,49	0,53
Печенье	30		2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
Хлеб ржаной	65		4,29	0,78	25,71	128,57	0,11	0,00	0,00	0,91	18,83	97,40	30,52	2,53
Итого:	505		19,63	21,08	68,62	560,10	0,36	2,08	16,28	2,58	201,46	381,91	119,91	5,36
Обед (миллиграмм)														
Борщ со св. капустой (б/картофель)	200		1,44	3,93	8,77	83,00	0,05	10,68	0,00	0,00	49,73	54,60	26,13	1,23
Террина говяжья	90		11,62	10,37	10,10	170,42	0,05	0,07	23,53	0,60	19,99	110,52	20,15	1,01
Каша гречневая рисовпшеница 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
Кисель без сахара	200		0,06	0,06	20,22	83,60	0,01	1,10	0,00	0,00	15,59	16,32	3,36	0,37
Хлеб ржаной	60		3,95	0,72	23,71	118,56	0,10	0,00	0,00	0,84	17,37	89,82	28,14	2,34
Итого:	703		25,97	30,77	108,36	790,22	0,33	11,85	37,53	1,81	111,85	381,03	149,81	7,38
Вторник														
Завтрак (миллиграмм)														
Масло сливочное	10		0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
Каши пшеница молочная с маслом сливочным (б/сахара)	220/10		9,46	12,11	41,96	300,53	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай без сахара с лимонником	200		0,11	0,06	1,07	4,76	0,01	1,02	0,00	0,00	12,89	4,13	2,49	0,53
Хлеб ржаной	65		4,29	0,78	25,71	128,57	0,11	0,00	0,00	0,91	18,83	97,40	30,52	2,53
Итого:	505		18,98	18,19	68,87	562,86	0,12	2,07	60,00	1,06	35,32	106,03	33,01	3,09
Обед (миллиграмм)														
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10		1,87	5,57	9,94	102,00	0,07	6,74	10,00	0,00	32,12	51,48	19,34	0,74
Рагу на говядине (б/картоф)	200		13,10	17,00	39,80	378,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Горошек консервированный(коллагенфр)	40		1,15	1,09	2,31	23,68	0,02	3,88	5,6	0,09	9,57	24,53	8,07	0,28
Напиток из яблок и яблок(без сахара)	200		0,38	0,13	19,32	80,04	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб ржаной	60		3,95	0,72	23,71	118,56	0,10	0,00	0,00	0,84	17,37	89,82	28,14	2,34
Итого:	705		26,45	29,51	95,08	782,21	0,21	11,35	15,60	1,03	91,54	189,27	73,01	4,06
СРЕДА														
Завтрак (миллиграмм)														
Фрукты (яблоки зеленые)	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
Каши рисовая молочная (вязкая) с маслом сливочным(без сахара)	150/5		14,48	17,32	38,13	387,74	0,05	0,72	31,10	0,10	89,74	117,33	27,34	0,44
Чай без сахара	200		0,11	0,06	1,07	4,76	0,01	1,02	0,00	0,00	12,89	4,13	2,49	0,53
Хлеб ржаной	50		2,92	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого:	505		18,90	18,38	68,80	561,82	0,17	11,74	31,10	1,00	140,79	207,46	62,33	5,12
Обед (миллиграмм)														
Суп гороховый	200		7,49	14,58	20,36	178,62	0,26	0,80	0,00	18,00	46,04	90,04	34,82	2,46
Виточки рыбные	90		5,48	9,57	4,71	64,33	0,054	0,54	0,17	0,73	49,52	154,19	13,5	2,10

