

«СОГЛАСОВАНО»

директор МБОУ СОШ № 9 г. Аур

Мухаметшимова Н.Н.

руководитель

«» 2024 г



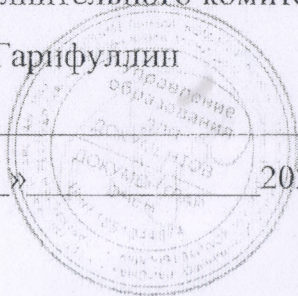
«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарифуллин

«» 2024 г



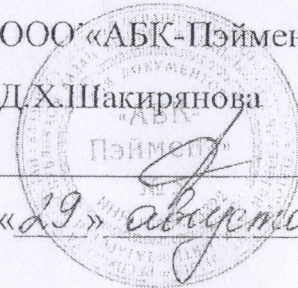
«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирянова

«*29*» *августа* 2024 г



ООО «АБК-Пэймент»

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

ООО "АБК-Пэймент"
 Двухнедельное меню 2-х разового питания для учащихся младших классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска

I - ая неделя		Выход	Стоимость,руб.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак (младшие)															
№209/2017г	Яйцо вареное	40		5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
№175/2017г	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5		6,24	11,16	35,23	258,12	0,07	0,64	29,93	0,10	89,05	104,60	24,96	0,54
№378/2017г	Чай с молоком и сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
стр.134 таб.6. Девч. - 2012	Батон нарезной	75		5,60	2,16	35,36	195,52	0,08	0,00	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
	Итого:	500		18,44	19,27	79,79	569,71	0,18	0,67	129,93	1,61	136,12	232,71	40,86	2,69
Обед (младшие)															
№88/2017г	Щи из св.капусты с картофелем, со сметаной	200/5		9,54	11,91	6,50	163,90	0,05	12,64	5,00	1,90	43,80	42,25	18,15	0,67
гк. № 757 от 23.11.24г	Котлеты Домашние с гречкой	90		6,40	11,14	35,71	248,00	0,06	1,79	14,38	1,41	16,80	130,71	16,90	1,79
№203/2017г	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
гк. № 349 от 23.11.24г	Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания таб.6 стр.134 - 2012. Девч.	Хлеб ржаной	55		3,63	0,66	21,78	108,90	0,09	0,00	0,00	0,77	16,11	82,50	25,85	2,14
	Итого:	703	122,10	25,95	26,69	117,98	789,80	0,28	15,16	31,38	4,98	121,10	316,97	86,98	6,16
	Всего:	1203		44,39	45,96	197,77	1359,51	0,46	15,83	161,31	6,59	257,22	549,68	127,84	8,85
ВТОРНИК															
Завтрак (младшие)															
сбрен. 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
№173/2017г	Каша гречневая молочная (вязкая) с маслом сливочным	150/5		11,47	14,42	36,78	356,10	0,06	0,96	14,80	0,13	128,27	154,44	36,46	0,58
№ 379/2017г	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
стр.134 таб.6. Девч. - 2012	Батон нарезной	45		3,37	1,30	23,13	117,90	0,05	0,00	0,00	0,76	8,55	29,25	5,85	0,54
	Итого:	500		18,41	18,80	79,69	581,10	0,18	12,26	34,80	1,09	278,60	284,69	65,31	3,45
Обед (младшие)															
№96/2017г	Рассольник Ленинградский	250		7,94	7,82	15,56	107,25	0,08	6,72	5,00	1,90	27,72	48,43	19,79	0,75
гк.№762 от 24.11.24г	Запеканка картофельная с птицей	180		13,58	16,26	52,09	404,1	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
гк.№ 335 от 25.12.2020г	Капуста квашеная (слож гарнир)	35		0,59	1,75	2,94	29,99	0,01	8,91	0,00	6,93	23,50	15,21	7,20	0,28
гк. №655 от 3.06.22г	Напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12	0,01	0,73	0,00	0,00	14,00	8,94	5,58	0,14
таб.6 стр.134 - 2012. Девч.	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания таб.6 стр.134 - 2012. Девч.	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
	Итого:	715	122,10	25,81	26,45	112,13	715,86	0,49	22,50	5,00	14,06	131,04	492,70	64,47	3,86
	Всего:	1215		42,27	45,25	191,82	1296,96	0,67	34,76	39,80	15,15	409,64	777,39	129,78	7,31
СРЕДА															
Завтрак (младшие)															
гк.№843 от 4.01.24г	Бутерброд с повидлом(30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,60	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№173/2017г	Каша пшеничная молочная	200		13,60	17,67	23,55	305,50	0,11	0,67	22,37	0,09	78,92	105,42	27,43	0,50
№ 377 - 2017	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
стр.134 таб.6. Девч. - 2012	Батон нарезной	40		2,99	1,15	20,56	104,80	0,05	0,00	0,00	0,76	8,55	29,25	5,85	0,54
	Итого:	500		19,09	19,71	87,23	597,92	0,19	13,50	22,37	1,06	117,52	150,07	44,68	3,58
Обед (младшие)															
№113/2017г	Суп - лапша домашняя с картофелем	200		6,35	7,83	39,30	192,40	0,04	0,40	10,00	2,06	22,84	30,80	8,54	0,52
№291/2017г	Плов из куриной грудки(50/150)	200		14,42	17,96	26,93	330,50	0,16	6,76	16,95	0,39	27,21	172,00	55,61	1,63
гк.№856 от 4.01.24г	Морковь свежая(нормализован гарнир)	40		0,52	0,04	2,56	13,20	0,02	1,52	0,00	0,16	10,80	20,40	13,60	0,24

Итого - норма Зайнулгунова с.В

№ 488 2017г	Напиток из плодов шиповника	200	0,60
Хим состав и калорийность русских продуктов питания табл.6 стр.134 - 2012 Девч -	Хлеб пшеничный	30	2,28
Хим состав и калорийность русских продуктов питания табл.6 стр.134 - 2012 Девч -	Хлеб ржаной	30	1,98
	Итого:	700	122,10
	Всего:	1200	45,24
ЧЕТВЕРГ			
Завтрак (младшие)			
№3 2017г	Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50	6,27
№173 2017г	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	4,99
№ 382 2017г	Какао с молоком	200	4,08
стр.134 табл.6 Девч - 2012	Батон нарезной	65	4,87
	Итого:	500	20,21
Обед (младшие)			
№ 82 2017г	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/5	8,57
ггк №94дог.08.24г	Котлеты "Нежные" из куриных грудок	90	6,60
№303 2017г	Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	150/5	6,70
ггк № 388 от 12.12.23г	Напиток из урюка	200	0,75
Хим состав и калорийность русских продуктов питания табл.6 стр.134 - 2012 Девч -	Хлеб ржаной	50	3,30
	Итого:	700	122,10
	Всего:	1200	46,13
ПЯТНИЦА			
Завтрак (младшие)			
сб.реп. Стр.186, таб.9 2012г	Фрукты (яблоки)	100	0,40
ггк № 761 от 23.11.23г	Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30	15,55
№376 2017г	Чай с сахаром	200	0,07
стр.134 табл.6 Девч - 2012	Батон нарезной	50	3,75
	Итого:	500	19,77
Обед (младшие)			
№102 2017г	Суп картофельный с горохом	200	8,35
№ 290 2017г	Птица тушеная в сметанно- томатном соусе	50/50	11,65
№312 2017г	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,09
№342 2017г	Компот из свежих яблок	200	0,16
табл.6 стр.134 - 2012 Девч -	Хлеб пшеничный	20	1,52
Хим состав и калорийность русских продуктов питания табл.6 стр.134 - 2012 Девч -	Хлеб ржаной	30	1,98
	Итого:	703	122,10
	Всего:	1203	46,52
	Всего за 5 дней:	6021	224,55
	В среднем на 1 учащегося:	1204	44,91

0,10	20,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37
0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
26,53	115,63	789,60	0,30	9,78	26,95	3,36	91,34	304,02	99,41	4,26
46,24	202,86	1387,52	0,49	23,28	49,32	4,42	208,86	454,09	144,09	7,84
7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
7,40	28,81	206,30	0,16	0,86	33,52	133,70	210,28	63,74	1,55	0,60
3,54	2,61	58,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,77	124,56	21,34	0,43
1,88	33,41	170,30	0,08	0,00	0,00	1,11	12,35	42,25	8,45	0,78
20,68	79,66	590,20	0,34	2,56	109,42	135,26	531,60	341,55	43,79	2,26
10,69	28,93	293,10	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
12,93	13,79	169,80	0,20	0,41	43,01	1,65	33,88	177,84	45,06	1,64
4,38	35,99	227,00	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
0,06	15,95	68,52	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
0,60	19,80	36,64	0,08	0,00	0,00	0,70	14,65	75,00	23,50	1,95
28,66	114,46	795,06	0,36	21,59	43,01	13,28	157,60	347,14	120,85	5,63
49,34	194,12	1385,26	0,70	24,15	152,43	148,54	689,20	688,69	164,64	7,89
0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
18,35	40,33	398,93	2,27	55,55	78,88	5,67	428,93	442,84	51,83	1,30
0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
20,22	83,83	608,93	2,36	65,58	78,88	6,72	465,32	489,14	68,73	4,35
7,22	66,83	318,60	0,18	4,66	0,00	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
11,66	3,51	166,00	0,04	0,68	30,10	0,50	30,32	79,00	16,19	0,70
6,98	12,48	157,55	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
0,16	10,91	46,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13,67	0,00	0,00	0,90
0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
26,54	115,45	795,15	0,43	23,50	42,10	3,29	128,62	294,98	89,30	5,65
46,76	199,28	1404,08	2,79	89,08	120,98	10,01	593,94	784,12	158,03	10,00
233,55	985,85	6833,33	5,11	187,10	523,84	184,71	2158,86	3253,97	724,38	41,89
46,71	197,17	1366,67	1,02	37,42	104,77	36,94	431,77	650,79	144,88	8,38

2
 Санкционированная
 мэр - нобор

тик № 809 от 23.11.2012	Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	22,03
табл 6 стр 134, 2012, Девч	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84
Хим состав и калорийность россиянских продуктов питания табл 6 стр 134 2012, Девч	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84
	Итого:	703	122,10	26,81	26,35
	Всего:	1203		46,72	201,20

ЧЕТВЕРГ

	Завтрак (младшие)				
№209 2017	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28
№174 2017	Каша кукурузная молочная	200	8,95	12,84	39,01
тик №831 от 22.12.2012	Чай с сахаром, с шиповником	200	0,13	0,02	8,20
стр 134 табл 6, Девч - 2012	Батон нарезной	60	4,51	2,08	37,00
	Итого:	500	18,67	19,54	84,49
	Обед (младшие)				
№88 2017	Щи из св. капусты с картофелем	250	8,04	8,00	26,50
тик № 758 от 23.11.2012	Тефтели мясные с геркулесом	90	11,40	9,91	24,86
№812 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	12,48
тик №523 от 3.03.2012	Свекла отварная (сладкий сорт)	30	0,42	1,8	2,48
№499 2017	Сок фруктовый (нектар плодовой)	200	1,00	0,00	20,20
табл 6 стр 134, 2012, Девч	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84
Хим состав и калорийность россиянских продуктов питания табл 6 стр 134 2012, Девч	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84
	Итого:	738	122,10	28,11	27,33
	Всего:	1238		46,78	196,69

ПЯТНИЦА

	Завтрак (младшие)				
обед стр 186, таб 9, 2012	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80
№174 2017	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/3	10,61	13,83	41,62
№ 482 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61
стр 134 табл 6, Девч - 2012	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70
	Итого:	503	18,84	19,22	79,73
	Обед (младшие)				
№ 96 2017	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	9,94	10,82	15,56
тик №945 от 06.08.2012	Сосиска с томатным соусом, с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57
№42 2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91
табл 6 стр 134, 2012, Девч	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84
Хим состав и калорийность россиянских продуктов питания табл 6 стр 134 2012, Девч	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84
	Итого:	715	122,10	26,88	26,93
	Всего:	1218		45,72	191,45
	Всего за 5 дней:	5612	230,71	213,54	915,55
	В среднем на 1 учащегося:	1122	46,14	42,71	183,11

92.90	0.02	0.73	0.00	0.10	32.48	23.44	17.46	0.70
47.00	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
79.20	0.06	0.00	0.00	0.56	11.72	60.00	18.80	1.56
808.63	0.28	17.91	58.65	10.74	121.64	336.90	94.53	5.86
1378.29	0.45	21.41	81.02	11.69	224.11	479.22	130.86	7.30
63.00	0.03	0.00	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
305.46	0.09	0.96	14.80	0.30	136.07	150.61	31.61	1.66
34.02	0.00	0.03	0.00	0.00	10.89	2.80	1.40	0.25
158.40	0.07	0.00	0.00	0.00	12.00	38.40	7.20	0.72
560.88	0.19	0.99	114.80	0.54	180.96	268.61	45.01	3.63
211.90	0.05	12.64	5.00	1.90	43.80	42.25	18.15	0.67
179.59	0.04	0.25	26.66	0.38	18.65	72.18	13.97	0.58
157.55	0.14	18.16	12.00	0.21	37.70	87.50	27.75	1.02
27.84	0.05	2	0	0	11.5	12.15	6.21	0.38
84.80	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
47.00	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
79.20	0.06	0.00	0.00	0.56	11.72	60.00	18.80	1.56
787.88	0.38	37.05	43.66	3.47	141.37	301.08	95.68	7.23
1348.76	0.57	38.04	158.46	4.01	322.33	569.69	140.69	10.86
47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
331.89	0.05	0.51	41.18	0.29	86.41	127.46	19.01	0.46
58.60	0.06	1.59	24.40	0.00	151.77	124.56	21.34	0.43
131.00	0.06	0.00	0.00	0.85	9.50	32.50	6.50	0.60
568.49	0.20	12.10	65.58	1.34	263.68	295.52	55.85	3.69
183.90	0.08	6.72	5.00	1.90	27.72	48.43	19.79	0.75
426.70	0.09	0.69	30.40	0.71	24.82	142.16	27.30	1.64
46.60	0.00	0.00	0.00	0.00	13.67	0.00	0.00	0.90
47.00	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
79.20	0.06	0.00	0.00	0.56	11.72	60.00	18.80	1.56
783.40	0.25	7.41	35.40	3.39	81.93	263.59	68.69	5.07
1351.89	0.45	19.51	100.98	4.73	345.61	559.11	124.54	8.76
6373.71	2.66	153.80	471.26	178.32	1566.72	2636.16	665.57	43.22
1274.74	0.53	30.76	94.25	35.66	313.34	527.23	133.11	8.64

шаг - номер Байгулгунова с.В. З