

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ
«СОШ № 12» г. Н.К.Р. РТ
Д.Х. Шакирянова



« _____ » _____ 2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

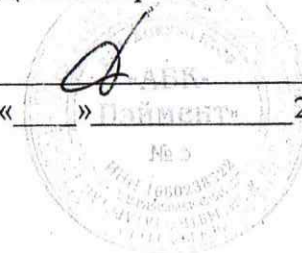
Начальник управления образования
Исполнительного комитета НМР РТ
А.Х.Гарифуллин



« _____ » _____ 2023 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор
ООО «АБК_Пэймент»
Д.Х.Шакирянова



« _____ » _____ 2023 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 с заболеванием сахарного диабета.

ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для учащихся младших классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ (с заболеванием сахарного диабета) на осенне-зимний период 2023-2024г.г.

№ Сборник рецептур	Наименование продуктов	Выход	Стоимость,руб.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 - ая неделя															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак (младшие)															
№1/2017г.	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
№ 223 /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
№ 374/2017г	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
табл 6 стр 134, 2012 Деши +	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 (младшие)															
№88/2017г	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
	Шницель куриный	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
№417/1996г.	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
№ 349/2017г.	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Деши +	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
	Итого:	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
	Всего:	1200	115,14	45,69	62,52	153,00	1344,63	0,39	20,58	93,51	5,15	251,54	477,96	132,65	9,23
ВТОРНИК															
Завтрак (младшие)															
таб 6 стр 136/2012г.	Сыр порц	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
№173/2017г.	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
№ 379 /2017г.	Кофейный напиток с молоком б/сахара	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
табл 6 стр 134, 2012 Деши +	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 (младшие)															
№ 96/2017г.	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
тк.№65 от 09.06.2018г	Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	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
№ 143/ 2017г. №366/2016г	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
тк	Напиток из изюма 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Деши +	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:	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
	Всего:	1200	115,14	42,27	44,68	178,32	1352,22	0,70	37,37	126,70	3,74	604,17	882,81	236,32	10,88
СРЕДА															
Завтрак (младшие)															
об.рек. 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
№183/2017г	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
№ 376/2017г.	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Деши +	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:	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 (младшие)															
№116/2017г.	Суп с крупой с томатом	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
№291/2017г.	Плов с куриными грудками (перловая крупа)	50/150		20,60	22,66	36,29	413,59	0,15	5,10	0,00	0,00	47,09	312,34	46,18	2,31
№96/2017	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
№358/2017г.	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Деши +	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

	Всего:	1233	115,14	44,16	51,60	167,48	1362,17	0,56	23,82	30,90	4,98	299,86	722,65	196,84	12,29		
ЧЕТВЕРГ																	
Завтрак (младшие)																	
№173/2017г.	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным(б/сахара)	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			
№ 382/2017г.	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			
стр 134 табл 6 Деви +, 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			
табл 6 стр 134, 2012 Деви +	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)																	
№62/2017	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			
№ 82/2017	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			
№289/2017г.	Рагу из птицы (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			
№ 384/2017	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			
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Деви +	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	46,70	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.рен. 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			
№ 223 /2017г.	Каша 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			
№377/2017г.	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			
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Деви +	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)																	
№119/2017г.	Суп гороховый с гречками	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			
№ 290/2017г.	Птица тушеная 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			
№171/1996г.	Каша 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			
№344/2017	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			
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Деви +	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	115,14	47,49	54,97	153,62	1419,72	0,57	16,61	40,67	20,40	247,00	446,42	137,13	11,76		
	Всего за 5 дней:	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 "АБК-Пэймент"

Двухдневное меню для учащихся младших классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ (с заболеванием сахарного диабета) на осенне-зимний период 2023-2024г.г.

2 - ая неделя

№ Сборник рецептур	Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угли-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак (младшие)															
№173/2017г.	Каша 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
№ 376/2017г.	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
табл 6 стр 136/2012г.	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
табл 6 стр 134, 2012 Делит*	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 (младшие)															
№ 82/2017г.	Борщ со св. капустой (б/ 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
тк	Тефтели 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
№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
№358/2017г.	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
табл 6 стр 134, 2012 Делит*	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
	Всего:	1208	115,14	45,60	51,85	176,98	1350,32	0,69	13,93	53,81	4,39	313,31	762,94	269,72	12,74
ВТОРНИК															
Завтрак (младшие)															
№1/2017г.	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
№173/2017г.	Каша пшеничная 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
№ 376/2017г.	Чай без сахара с шиповником	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
табл 6 стр 134, 2012 Делит*	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 (младшие)															
№ 96/2017г.	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
№289/2017г.	Рагу из птицы (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
№106/2017г.	Горошек консервированный(доп.гарнир)	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
тк	Напиток из изюма 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
табл 6 стр 134, 2012 Делит*	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
	Всего:	1210	115,14	45,43	47,70	163,95	1345,07	0,33	13,42	75,60	2,09	126,86	295,30	106,02	7,15
СРЕДА															
Завтрак (младшие)															
рец. Стр.186, таб 9/201г.	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
№174/2017г.	Каша 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	97,40	117,33	27,34	0,44
№376/2017г.	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
Хим. состав и энергетическая ценность продуктов	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 (младшие)															
№119/2017г.	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
№234/2016	Биточки рыбные	90		5,48	9,57	4,71	64,33	0,054	0,54	0,117	0,73	49,52	154,19	13,5	2,10

№417/1996г.	Каша ячневая с маслом сливочным	150/10	9,80	13,00	31,00	291,00	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 349/2017г.	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов	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:	700	26,39	37,85	92,97	785,95	0,42	2,78	0,12	19,53	142,54	342,67	89,28	7,21	
	Всего:	1205	115,14	45,29	56,23	161,77	0,59	14,52	31,22	20,53	283,33	550,13	151,61	12,33	

ЧЕТВЕРГ

Завтрак (младшие)

гтк №656 от 28.01.2017г.	Блины с маслом сливочным 45/5	50	3,33	6,09	17,39	137,50	0,07	0,46	27,21	1,12	48,83	60,96	14,71	0,54	
№172/2017г.	Каша пшеничная молочная (б/сахара)	200	18,60	17,43	44,3	279	0,14	0,96	34,8	0,7	145,57	219,8	44,33	2,33	
№ 376/2017г.	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов	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	20,12	24,18	73,46	563,58	0,30	2,44	62,01	2,52	221,79	359,89	85,03	5,35	

Обед (младшие)

№88/2017г.	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	
гтк	Котлеты Нежные из куриных грудок	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	
№139/2017г.	Капуста тушенная	150	3,30	4,90	9,60	96,70	0,04	24,70	0,00	0,00	83,18	60,21	30,97	1,21	
№358/2017г.	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов	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:	700	25,85	29,43	85,08	789,09	0,28	42,55	56,26	5,10	219,12	291,71	99,58	5,64	
	Всего:	1200	115,14	45,97	53,61	158,54	0,58	44,99	118,27	7,62	440,91	651,60	184,61	10,99	

ПЯТНИЦА

Завтрак (младшие)

рен. Стр.186, таб.9/201	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	
№233/2017г.	Запеканка из творога (без сахара) с маслом сливочным	150/10	16,39	27,04	19,42	433,82	0,09	0,39	159,70	0,86	226,93	321,43	35,37	1,25	
№ 382/2017г.	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов	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:	510	20,09	31,58	49,02	616,62	0,27	11,98	184,10	1,76	409,65	531,99	89,21	5,88	

Обед (младшие)

гтк	Свекла отварная (дольками)	60	0,9	0,02	5,27	24,77	0,01	4,24	0	0,04	22,64	25,94	13,21	0,85	
№116/2017г.	Суп с крупой с томатом	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	
№291/2017г.	Плов с куриными грудками (перловая крупа)	50/150	20,60	22,66	36,29	413,59	0,15	5,10	0,00	0,00	47,09	312,34	46,18	2,31	
№344/2017	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов	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:	760	25,69	27,23	71,17	784,66	0,27	11,72	0,00	3,10	119,79	429,95	93,20	6,33	
	Всего:	1270	115,14	45,78	58,81	120,19	0,53	23,70	184,10	4,86	529,44	961,94	182,41	12,21	

Всего за 5 дней:	5588	228,07	247,12	712,81	6237,01	2,36	108,48	446,72	36,91	1492,38	2840,00	774,46	50,06	
В среднем на 1 учащегося:	1118	45,61	49,42	142,56	1247,40	0,47	21,70	89,34	7,38	298,48	568,00	154,89	10,01	