

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МБОУ "Школа №14"

Гузетиева О.О.

Директор

«02» сентября 2024 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Д. Арифуллин



2024 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х. Шакирова
Пэймент



«29» августа 2024 г

ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое меню горячего завтрака для учащихся младших классов (с 7 до 11 лет)
общеобразовательных организаций г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района

№ Сборник рецептов		Выход	Стоимость,руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 - ая неделя															
Наименование продуктов															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
№209/2017г		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
№209/2017г		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
№032/2017г.		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
№378/2017г		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
№378/2017г		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
№378/2017г		503	80,66	20,20	20,13	86,71	587,17	0,17	1,82	126,38	2,67	65,60	261,38	34,52	4,12
№378/2017г															
Всего:															
Вторник															
Горячий завтрак (младшие)															
№379/2017г.		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
№379/2017г.		180		13,58	16,26	52,09	404,1	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
№379/2017г.		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
№379/2017г.		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
№379/2017г.		500	80,66	18,67	19,50	81,71	558,20	0,42	17,44	20,00	5,01	198,81	476,12	40,80	3,85
№379/2017г.															
Всего:															
СРЕДА															
Горячий завтрак (младшие)															
№377/2015		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
№377/2015		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
№377/2015		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
№377/2015		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
№377/2015		20		1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
№377/2015		500	80,66	19,76	19,25	87,81	604,72	0,24	19,59	16,95	1,10	67,06	230,40	79,21	5,17
№377/2015															
Итого:															
ЧЕТВЕРГ															
Горячий завтрак (младшие)															
№15/2017г		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
№15/2017г		90		6,60	12,93	13,79	169,80	0,20	0,41	43,01	1,65	33,88	177,84	45,06	1,64
№032/2017г		150/3		6,70	4,38	35,99	227,00	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
№032/2017г		200		0,75	0,06	15,95	68,52	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
№032/2017г		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
№032/2017г		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
№032/2017г		503	80,66	20,18	20,55	87,45	606,05	0,30	10,98	64,01	10,86	206,01	335,54	93,62	3,91
№032/2017г															
Итого:															
ПЯТНИЦА															
Горячий завтрак (младшие)															
№378/2017г		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
№378/2017г															
Итого:															

тк № 761 от 23.11.23г	Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30	15,55	18,35	40,33	398,93	2,27	55,55	78,88	5,67	428,93	442,84	51,83	1,30	
№876/2017г	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25	
табл 6 стр 134, 2012 Декг+	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 Декг+	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:	500	80,66	19,52	19,29	79,85	584,33	2,37	65,58	78,88	6,51	468,61	514,64	79,13	5,14
СУББОТА															
Горячий завтрак (младшие)															
стр 134 табл 6 Декг+ 2012	Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70	
тк №832 от 22.12.23г	Курица запеченная	90	9,55	9,49	0	200,66	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30	
№8030017г	Каша гречневая (вязкая) с маслом сливочным	150/3	4,60	7,19	39,56	165,3	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33	
№ 377 / 2015	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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Декг+	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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Декг+	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:	523	80,66	20,02	19,18	79,82	592,02	0,47	18,87	0,00	14,90	120,99	489,92	49,40	4,17
	Всего за 6 дней:	3029	118,35	117,90	503,35	3532,49	3,97	134,28	306,22	41,05	1127,08	2308,00	376,68	26,36	
	В среднем на 1 учащегося:	505	19,73	19,65	83,89	588,75	0,66	22,38	51,04	6,84	187,85	384,67	62,78	4,39	

ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района

№ Сборник рецептур	2 - ая неделя Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
	Горячий завтрак (младшие)														
№3/2017г.	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50		6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
№234/2017г.	Биточки рыбные	90		8,58	8,98	16,21	170,2	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,13	1,30
№203/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		3,68	2,88	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№ 376/2017г.	Чай с сахаром , с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68	0,01	1,02	0,00	0,00	12,89	4,13	2,49	0,53
табл 6 стр 134, 2012 Депп+	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
	Итого:	513	80,66	20,16	19,94	81,81	584,98	0,17	1,42	68,18	5,99	225,13	313,53	60,49	3,36
ВТОРНИК															
	Горячий завтрак (младшие)														
обрщ. Стр.186, таб 9/2012г.	Фрукты (яблоко)	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
тк.№235 от 25.12.2019г.	Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	52,76	473,54	0,33	52,13	29,10	3,02	57,91	230,93	81,56	3,38
№376/2017г.	Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
табл 6 стр 134, 2012 Депп+	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
	Итого:	520	80,66	19,00	19,05	80,40	599,54	0,38	62,16	29,10	3,44	88,80	257,73	94,76	6,05
СРЕДА															
	Горячий завтрак (младшие)														
тк.№294 от 25.12.2018г.	Котлеты Здоровье из куриных грудок	90		11,20	10,95	24,82	229,63	0,08	0,68	58,65	1,02	23,96	169,50	25,65	2,15
№303/2017г.	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3		4,60	7,19	20,56	165,30	0,12	0,00	12,00	0,37	9,17	109,77	72,03	2,43
№ 377 / 2015	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Депп +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Депп +	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:	503	80,66	20,19	18,76	80,22	558,85	0,28	3,51	70,65	2,15	61,97	348,17	118,38	6,42
ЧЕТВЕРГ															
	Горячий завтрак (младшие)														
стр 134 табл 6 Депп +, 2012	Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70