

«УТВЕРЖДЕНО»

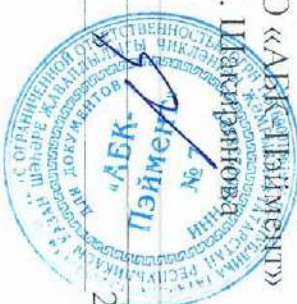
Начальник управления образования
Исполнительного комитета НМР РТ
А.Х. Гарифурдин



« _____ » 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор
ООО «АБК-Прймент»
Д.Х. Цафирянова



« _____ » 2022 г.

ООО «АБК-Прймент»

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

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель

образовательного учреждения

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

« _____ » _____ 2022 г



Д.Х. Илжирянова

Пэймент

2022 г.

ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое Меню двухразового питания для учащихся младших классов (с 7 до 11 лет)
общеобразовательных организаций г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

Духиженельное меню для учащихся младших классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска на зимне-весенний период 2021-2022 года

№ Ссылка рецепта:		1 - в неделю												
Наименование продуктов		Выход	Стоимость, руб.	Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
ПОИДЕЛЬНИК														
Завтрак (младшие)														
№120/гг	Бутерброд с маслом сливочным	40		2,33	8,12	11,55	134,60	0,03	0,00	40,00	0,00	6,90	21,00	3,90
№132/ггг	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5		5,45	7,16	30,11	207,77	0,09	0,86	33,32	0,00	119,08	139,85	33,49
№ 176/2017г	Чай с сахаром , с яблоком	200		5,11	2,06	7,92	36,68	0,01	1,02	0,00	0,00	12,89	4,13	2,49
стр 134 табл 6, Дкан + 2012	Батон нарезной	75		5,60	2,16	38,36	195,52	0,08	0,00	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70
	Итого:	500		18,49	19,50	87,94	574,57	0,21	1,88	73,32	1,27	153,05	213,49	49,58
Обед (младшие)														
№88/2017г	Пиц из св. кашуцы с картофелем	200		1,41	9,96	6,32	171,80	0,05	12,62	0,00	1,88	39,40	39,20	17,70
№271/2017г	Котлеты "Домашние" из говядины	90		13,53	13,01	12,24	229,19	0,08	3,13	32,26	1,88	20,05	135,00	33,80
№303/2017г	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом	180/3		6,83	2,93	55,29	206,96	0,07	0,00	11,98	0,97	13,86	45,54	10,26
№189/2017г	Сок фруктовый	200		1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00
	Итого:	718		25,73	26,64	111,83	783,47	0,30	19,75	44,24	5,57	100,49	301,92	91,12
	Всего:	1218		44,22	46,14	199,77	1358,04	0,51	21,63	117,56	6,84	253,54	515,41	140,70

Хлебостом и выпечка
расходных продуктов указаны
табл 6 стр 134 , 2012 Дкан +

ВТОРНИК**Завтрак (младшие)**

Бутерброд с сыром (30/15/5)

Каша геркулесовая с маслом сливочным

Кофейный напиток с молоком

Батон нарезной

Батон нарезной

Обед (младшие)

Рассольник ленинградский

Котлеты Запоровые

Котлеты Запоровые

Каша вязкая Гречневая

Компот из свежих яблок

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Хлеб ржаной

СРЕДА

Завтрак (младшие)

Фрукты (яблоки)

Запеканка из творога с ступенчатым молоком

Чай с сахаром

Батон нарезной

Обед (младшие)

Суп - лапша домашняя с картофелем

Щи с куриными грудками

Икра баклажановая (тон гарнир)

Кисель

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Хлеб ржаной

Хлеб ржаной

Хлеб ржаной

Хлеб ржаной

Хлеб ржаной

Хлеб ржаной

Хлеб ржаной

Хлеб ржаной

№2017г.	50	6,27	5,03	14,83	175,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45
№172017г.	200	7,04	10,53	25,34	198,39	0,18	0,96	14,80	0,51	147,22	231,98	70,82
№1791/2017г.	200	3,12	2,68	9,98	60,11	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00
ср 134 таб 6 Дев +2012	50	3,76	1,74	30,84	132,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	32,00	6,00
№662017г.	500	20,19	19,98	80,99	565,50	0,32	2,37	86,30	0,96	440,20	464,98	103,27
ТЛК №24 от 23.12.2018	200	1,61	14,07	19,58	85,80	0,07	6,70	0,00	1,88	23,32	45,38	19,34
№ 182 / 2016г.	90	16,25	7,24	5,82	290,63	0,08	0,68	58,65	1,02	23,96	169,50	25,65
№144/2017	150	4,63	4,23	44,87	213,00	0,12	0,00	0,00	0,28	7,00	107,02	71,97
№16 в ср 134, 2012 Дев+	200	0,16	0,16	14,90	62,73	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14
Холостая и капризность проедание продуктов питания №16 в ср 134 , 2012 Дев+ +	20	1,32	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80
Итого:	45	2,96	0,54	17,78	88,92	0,08	0,00	0,00	0,64	13,18	68,18	21,36
Всего:	705	26,93	26,40	112,79	788,08	0,38	8,28	58,65	4,11	85,64	407,48	146,26
Итого:	1205	42,27	46,38	193,78	1353,58	0,71	10,65	144,95	5,07	525,84	872,46	249,53
№ 223 /2017г.	100	0,40	0,40	34,00	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00
№162017г.	130/20	14,29	17,40	7,82	364,90	0,09	0,53	104,86	0,70	257,72	321,51	37,45
ср 134 таб 6 Дев +2012	200	0,07	0,02	7,98	31,92	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40
Итого:	50	3,76	1,74	30,84	132,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	32,00	6,00
Итого:	500	18,52	19,56	80,64	575,82	0,18	10,56	104,86	0,90	294,67	367,31	53,85
№113/2017г.	200	4,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,86	0,00	1,16	23,60	46,18	19,04
№2017/2017	50/150	15,40	17,57	20,20	217,50	0,25	6,78	60,00	0,00	37,35	195,13	42,75
№12/2017г.	30	0,49	5,46	1,88	22,68	0,01	1,05	0,00	0,80	6,50	13,65	4,37
№138/2017г.	200	0,06	0,06	30,20	173,50	0,01	1,10	0,00	0,00	15,59	16,32	3,36
№16 в ср 134, 2012 Дев+	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20
Холостая и капризность проедание продуктов питания №16 в ср 134 , 2012 Дев+ +	45	2,95	0,54	17,78	88,92	0,08	0,00	0,00	0,64	13,18	68,18	21,36
Итого:	705,00	26,19	26,19	117,57	784,40	0,45	14,89	60,00	2,93	117,92	375,26	98,44
Всего:	1205	44,36	45,75	198,21	1360,22	0,63	25,45	164,86	3,83	412,59	742,57	152,29

ЧЕТВЕРГ

Завтрак (младшие)

б/рас. Спр.186, инв.9/2012г.
№382/2017г.
№382/2017г.
ср.134, инв.6-Девн +2012

Фрукты (блоки)

Каши кукурузная молочная с маслом сливочным

Какао с молоком

Битон нарезной

Итого:

№382/2017г.
№382/2017г.
№382/2017г.

Обед (младшие)
Борщ из свежей капусты с картофелем

Запеканка картофельная с мясом птицы

Компот из яблок

табл.6 ср.134, 2012/Девн+
Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Итого:
Всего:

100	0,40	0,40	34,00	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00
150/5	5,68	6,51	13,88	229,51	0,07	0,72	31,10	0,00	103,25	114,46	23,71
200	10,08	3,54	7,60	178,70	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34
50	3,76	7,74	30,84	132,09	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	32,00	6,00
505	19,92	18,19	86,32	587,21	0,21	12,31	55,50	0,20	281,47	282,02	60,05
250	3,69	5,87	14,35	135,85	0,10	6,72	5,00	2,44	58,58	102,55	34,90
180/5	14,53	19,62	40,69	408,00	0,00	367,00	0,00	3,66	43,46	269,37	108,11
200	3,34	0,08	28,85	118,21	0,02	0,00	0,00	1,10	20,32	19,36	8,12
20	1,32	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80
45	2,96	0,54	17,78	88,92	0,08	0,00	0,00	0,64	13,18	68,18	21,36
700	25,84	26,27	111,51	797,98	0,22	373,72	5,00	8,06	139,54	472,46	175,29
1205	45,76	44,46	197,83	1385,19	0,44	386,03	60,50	8,26	421,01	754,48	235,34

Хлеб остато и казтропкова
расойткаеа продуктоо платка
табл.6 ср.134, 2012/Девн+

ПЯТНИЦА

Завтрак (младшие)

№142017г.	Масло сливочное	10	6,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00
№172017г.	Кашишленнная молочная с маслом сливочным	200	5,58	8,88	27,42	192,40	0,15	0,00	0,00	0,22	14,64	113,96	39,86
№ 377 / 2013	Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,07	0,04	7,98	65,92	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40
ср. 134 от 6 Января 2012	Батон парезной	90	6,70	2,59	45,89	233,93	0,10	0,00	0,00	1,52	16,96	58,04	11,61
	Итого:	500	18,43	18,76	81,42	558,25	0,25	0,03	40,00	1,84	44,95	177,80	52,87
№192017г.	Обед (младшие)												
	Суп гороховый с гречками	200/10	7,49	18,58	20,36	358,62	0,26	0,80	0,00	18,00	46,04	90,04	34,82
№ 2902017г.	Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50	11,65	4,66	3,51	166,00	0,04	0,68	30,10	0,50	30,32	79,00	16,19
№203/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	54,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62
№344/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,90	62,73	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14
	Хлеб ржаной	50	2,92	0,60	19,80	99,00	0,08	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50
	Итого:	713	27,90	26,88	113,53	862,45	0,45	2,38	42,10	20,08	116,95	286,51	88,27
	Всего:	1213	46,33	45,64	194,95	1420,70	0,70	2,41	82,10	21,92	161,90	464,31	141,14

Хлеб, овощи и картофель
рассчитаны по средним ценам
табл. 6 ср. 134, 2012. 2011г.

Беро за 5 дена:
В септем на 1 чанторс:

6046
1209

222,94
44,59

228,36
45,67

984,55
196,91

6877,73
1375,55

2,98
0,60

446,17
89,23

569,97
113,99

45,92
9,18

1774,88
354,98

3349,24
669,85

919,01
183,80

ООО "АМК-Паймент"

2 - й квартал

Исходные данные

ПОМЕЩЕНИЕ

Завтрак (маленький)

Исходные данные	Наименование продукта	Выход	Средств	Белки	Жиры	Углеб.	Кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Масса	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,04	10,53	25,34	198,39	0,18	0,96	14,80	0,51	147,22	231,98	70,82	1,71	
Масса	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	10,03	84,92	0,01	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70	
Порции	Печенье песочное	30	5,55	6,94	12,32	125,10	0,00	0,00	5,00	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	
Порции	Булочка с маком	70	5,25	2,03	35,98	189,40	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	44,80	8,40	0,84	
	Итого:	500	18,50	19,59	83,67	507,81	0,27	1,69	19,80	0,61	208,20	345,22	106,68	4,30	
Масса	Расходник домашний	250	2,95	6,59	13,05	130,70	0,13	13,17	10,00	0,00	48,55	71,93	28,98	1,10	
Масса	Булочка "Пожарские" из пшени	90	12,67	9,71	2,74	129,57	0,08	3,96	46,90	0,95	36,07	114,00	30,71	1,29	
Масса	Масло сливочное	150/3	6,15	9,96	55,91	342,80	0,12	0,00	12,00	0,28	7,72	107,92	71,99	2,42	
Масса	Сир фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Масса	Хлеб ржаной	50	2,92	0,60	19,80	99,00	0,08	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
	Итого:	743	25,69	27,06	111,70	788,67	0,43	21,13	68,90	2,13	120,84	382,85	163,18	9,56	
	Всего:	1243	103,45	44,19	46,65	195,37	1386,48	0,70	22,82	88,70	2,74	329,04	728,07	269,86	13,86

Дополнительное меню для учащихся младших классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска на весенне-летний период 2021-2022 года

ВТОРНИК

Завтрак (младшие)

Мягкое:	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,33	8,12	11,55	174,60	0,03	0,00	40,00	0,00	6,90	21,00	3,90	0,38
Мягкое:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,58	8,68	29,42	192,40	0,15	0,00	0,00	0,22	14,64	113,96	39,86	1,31
№ 31662017г:	Чай с сахаром , с яблочком	200	5,11	2,06	7,97	36,68	0,01	1,02	0,00	0,00	12,89	4,13	2,49	0,53
№ 6 с/р 136012г:	Биттон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,06	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Итого:	500	18,52	20,60	79,78	560,88	0,24	1,02	40,00	1,24	45,83	178,09	54,05	2,94

Обед (младшие)

№1120017г:	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	4,66	0,00	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
№1120017г:	Фризе мюггеве запеченное под овсяной паншкой с сыром	100	12,10	9,38	11,30	179,00	0,07	0,30	7,50	2,02	48,00	129,00	24,00	0,90
№2020017г:	Макaronные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	12,88	54,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,88

Ужин

№3162017г:	Кисель	200	0,06	0,06	10,20	173,50	0,01	1,10	0,00	0,00	15,59	16,32	3,36	0,37
№3162017г:	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
№6 с/р 134, 2012	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Итого:		718	26,51	27,24	117,31	783,12	0,41	6,06	19,50	5,62	126,82	335,05	88,60	5,75
Всего:		1218	103,45	47,84	197,09	1344,00	0,66	7,08	59,50	6,85	172,65	513,14	142,65	8,69

СРЕДА

Заправка (младшие)

от 01.01.2010 до 31.12.2010	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	34,00	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,60	2,20
	Заправка из творога с сухим молоком	130/20	14,29	17,40	7,82	364,90	0,09	0,53	104,86	0,70	257,72	321,51	37,45	1,11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,98	31,92	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
от 01.01.2010 до 31.12.2010	Битон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	32,00	6,00	0,60
	Итого:	500	18,52	19,56	80,64	575,82	0,18	10,56	104,86	0,90	294,67	367,31	53,85	4,17
от 01.01.2010 до 31.12.2010	Обед (взрослые)	40	2,53	8,02	15,55	144,6	0,034	0	40	0	6,9	21	3,9	0,38
	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	200	8,57	12,17	9,70	198,60	0,00	6,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
от 01.01.2010 до 31.12.2010	Жаркое из птицы (курицы тушка)	50/150	14,13	16,13	76,97	398,00	0,11	8,99	29,10	3,88	55,70	191,40	43,32	4,17
	Наштук из лимона	200	0,14	0,02	7,46	63,77	0,01	6,40	0,00	0,00	7,12	3,52	1,92	0,17
от 01.01.2010 до 31.12.2010	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
от 01.01.2010 до 31.12.2010	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:	705	27,12	29,02	121,75	796,29	0,22	21,99	29,10	4,74	80,00	276,10	69,40	6,33
	Всего:	1205	45,64	48,58	202,39	1372,11	0,39	32,55	133,96	5,64	374,67	643,41	123,25	10,50

ЧЕТВЕРГ

Завтрак (младшие)

№17/2017	Бутеррод с повидлом	45	6,35	4,52	5,41	119,88	0,00	0,16	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
№17/2017	Каши пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	8,60	14,40	42,8	273	0,14	0,96	34,8	0,71	145,57	219,8	44,33	2,33
№877/2013	Чай с сахаром и лимон	187/8/5	0,07	0,04	7,98	65,92	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,26
№11/134 от 06.08.2012	Батон парусной	50	3,76	1,74	30,84	132,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	32,00	6,00	0,60
	Итого:	500	18,78	20,70	87,00	590,80	0,20	1,15	74,80	1,15	174,92	277,10	55,93	3,54
№17/2017	Блины с маслом сливочным 45/5	50	3,33	6,09	17,39	237,50	0,07	0,46	27,21	1,12	48,83	60,96	14,71	0,54
№20/2017	Борщ со св. капустой, картошкой, со сметаной	200/10	1,70	5,44	9,11	99,20	0,04	8,58	10,00	1,95	48,58	49,78	21,80	1,00
№891/2017	Плов с куриными грудками	50/150	17,40	15,57	49,20	317,50	0,25	6,78	60,00	0,00	37,35	195,13	42,75	1,81
№844/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,90	92,73	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
№04/2017	Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	27,78	88,92	0,08	0,00	0,00	0,64	13,18	68,18	21,36	1,77
	Итого:	705	25,55	27,80	118,38	835,85	0,45	16,72	97,21	3,78	162,12	378,45	105,76	6,07
	Всего:	1205	44,33	48,50	205,38	1426,65	0,65	17,87	172,01	4,93	337,04	655,55	161,69	9,61

№17/2017
 №20/2017
 №891/2017
 №844/2017
 №04/2017

№17/2017
 №20/2017
 №891/2017
 №844/2017
 №04/2017

№17/2017
 №20/2017
 №891/2017
 №844/2017
 №04/2017

№17/2017
 №20/2017
 №891/2017
 №844/2017
 №04/2017

№17/2017
 №20/2017
 №891/2017
 №844/2017
 №04/2017

№17/2017
 №20/2017
 №891/2017
 №844/2017
 №04/2017

№17/2017
 №20/2017
 №891/2017
 №844/2017
 №04/2017

№17/2017
 №20/2017
 №891/2017
 №844/2017
 №04/2017

№17/2017
 №20/2017
 №891/2017
 №844/2017
 №04/2017

№17/2017
 №20/2017
 №891/2017
 №844/2017
 №04/2017

ПРИЛОЖЕНИЕ

Завтрак (злакинг)

на СЧ 106, на счете «Фрукты (яблоки)»	Молоочный веник с мясом	100	0,40	0,40	24,00	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
на СЧ 106, на счете «Фрукты (яблоки)»	Каша кукурузная	150/5	5,68	6,51	26,88	229,51	0,07	0,72	31,10	0,00	103,25	114,46	23,71	1,25
на СЧ 106, на счете «Фрукты (яблоки)»	Сливочным	200	10,08	9,54	5,60	178,70	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
на СЧ 106, на счете «Фрукты (яблоки)»	Каша с горохом	50	3,76	2,74	30,84	132,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	32,00	6,00	0,60
на СЧ 106, на счете «Фрукты (яблоки)»	Батон изрезной	505	19,92	19,19	87,32	587,21	0,21	12,31	55,50	0,20	281,47	282,02	60,05	4,53
	Итого:													
на СЧ 106, на счете «Фрукты (яблоки)»	Обед (злакинг)	250	1,41	3,96	8,32	71,80	0,05	12,62	0,00	1,88	39,40	39,20	17,70	0,66
на СЧ 106, на счете «Фрукты (яблоки)»	Суп картофельный с вермишелью	90	14,85	4,95	14,75	266,88	0,07	1,81	14,49	1,42	16,95	131,76	17,04	1,80
на СЧ 106, на счете «Фрукты (яблоки)»	Котлеты "Английские" мясо-рыбные	150/3	3,22	18,34	48,82	251,76	0,14	18,16	16,00	0,00	37,69	87,49	27,75	1,01
на СЧ 106, на счете «Фрукты (яблоки)»	Пюре картофельное с мясом сливочным	200	3,34	0,08	28,85	118,21	0,02	0,00	0,00	1,10	20,32	19,36	8,12	0,45
на СЧ 106, на счете «Фрукты (яблоки)»	Каша из гречки	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
на СЧ 106, на счете «Фрукты (яблоки)»	Хлеб ржаной	1243	45,70	47,06	205,84	1384,78	0,57	44,90	85,99	5,24	409,01	628,01	152,02	10,22
	Итого:													
	Всего за 5 дней:	6114	224,89	238,62	1006,07	6914,02	2,97	125,22	540,16	25,40	1622,42	3168,19	849,48	52,89
	В среднем на 1 учащегося:	1223	44,98	47,72	201,21	1382,80	0,59	25,04	108,03	5,08	324,48	633,64	169,90	10,58