

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

№. Секция рецептур	1 - ая неделя	Выход	Стоимость, руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
№2092017г	Яйцо вареное	40	5,08	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
тк № 357 от 23.11.20г	Котлеты Домашние с гречкой	90	8,01	8,01	11,14	35,71	248,00	0,06	1,79	14,38	1,41	16,80	130,71	16,90	1,79
№2092017г	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	5,68	2,88	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№3762017г	Чай с сахаром	200	0,07	0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
Химосостав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012. Дека *	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Всего:															
80,66 20,16 18,88 558,70 0,18 1,82 126,38 2,73 67,40 278,38 41,12 4,68															
ВТОРНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
тк №130 от 23.12.201г	Биточки куриные Солнышко	90	6,01	6,01	11,53	12,88	183,45	0,02	14,26	31,25	0,09	54,33	156,42	33,10	1,87
№3092017г	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3	6,70	6,70	4,38	35,99	227,00	0,13	0,00	20,00	0,81	34,89	154,97	36,66	2,64
№3792017г	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,17	2,68	9,98	60,10	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Химосостав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012. Дека *	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Химосостав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012. Дека *	Хлеб ржаной	30	1,98	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
Всего:															
80,66 20,14 19,19 600,45 0,27 15,56 71,25 1,65 229,79 465,89 102,06 6,14															
СРЕДА															
Горячий завтрак (младшие)															
об.рп. Стр.186, таб.9/2012г	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№2012017г	Плов из куриной грудки(50/150)	200	15,42	15,42	17,96	38,93	390,50	0,16	6,76	16,95	0,39	27,21	172,00	55,61	1,63
№377/2015	Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Химосостав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012. Дека *	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Химосостав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012. Дека *	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:															
80,66 19,55 18,86 581,62 0,25 19,59 16,95 1,21 69,06 236,90 80,61 5,28															
ЧЕТВЕРГ															
Горячий завтрак (младшие)															
тк №62 от 5.02.20г	Овощи тушеные с мясом	50/150	14,05	14,05	15,97	32,80	374,45	0,20	0,41	43,01	1,65	33,88	177,84	45,06	1,64
тк №294 от 23.12.20г	Капуста квашеная (свекольный)	50	0,85	0,85	2,50	4,22	42,85	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
тк №30 от 12.12.20г	Напиток из урюка	200	0,75	0,75	0,06	15,95	68,52	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
Химосостав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012. Дека *	Хлеб пшеничный	30	2,28	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33

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:	510	19,91	79,61	615,72	0,31	10,91	43,01	10,93	108,01	282,04	89,52	3,95

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (младшие)

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
120/30	15,55	18,35	36,03	398,93	2,27	55,55	78,88	5,67	428,93	442,84	51,83	1,30
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
30	2,2	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
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:	510	20,20	80,47	607,83	2,38	65,58	78,88	6,62	470,61	521,14	80,53	5,25

Фрукты (яблоко)
Сырники из творога со стухенным молоком
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

СУББОТА

Горячий завтрак (младшие)

40	2,96	3,76	10,84	124,28	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70
180	10,58	14,26	12,09	174,1	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
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
40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,06	0,00	0,00	0,56	11,72	60,00	18,80	1,56
Итого:	500	19,92	80,48	564,48	0,50	6,87	0,00	7,54	118,23	513,56	62,56	4,70
Всего за 6 дней:	3076	-119,88	489,53	3528,80	3,89	120,33	336,47	30,68	1063,10	2297,91	456,40	30,00
В среднем на 1 учащегося:	513	19,98	81,59	588,13	0,65	20,06	56,08	5,11	177,18	382,99	76,07	5,00

Печенье
Запеканка картофельная с птицей
Напиток из сухофруктов
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

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

№ Сметной ведомости	2 - яя неделя	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Наименование продуктов															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
№172017г	Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	4,20	0,35
№2342017г	Биточки рыбные	90	10,68	8,98	16,21	170,2	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,13	1,30	1,30
№2352017г	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	8,62	0,86
№3762017г	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	0,53
Хлеб ржаной															
Итого:															
		503	80,66	20,15	19,65	79,95	558,58	0,18	1,31	56,68	6,04	78,13	242,03	58,84	3,82
ВТОРНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
сб.рек. Стр. №6, №6 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	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	3,38
№3762017г	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	0,25
Хлеб ржаной															
Итого:															
		530	80,66	19,46	19,25	82,44	611,94	0,41	62,16	29,10	3,64	93,59	289,73	106,06	7,00
СРЕДА															
Горячий завтрак (младшие)															
тк. №204 от 25.12.2019г.	Котлеты Здоровье из куриных грудок	90	11,20	10,96	24,82	229,63	0,08	0,68	58,65	1,02	23,96	169,50	25,65	2,15	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	2,43
Чай с сахаром и лимоном															
№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	0,34
Хлеб пшеничный															
Итого:															
		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	4,20	0,33
Хлеб ржаной															
Итого:															
		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	1,17
Итого:															
		503	80,66	20,19	18,77	80,22	558,85	0,28	3,51	70,65	2,15	61,97	348,17	118,38	6,42
ЧЕТВЕРГ															
Горячий завтрак (младшие)															

Хлеб состоит и контролируется
роспотребнадзором по Республике Татарстан
табл.6 стр.134, 2012.Допл.+

№86 стр.136(Детские) 2012	Пряники	35	2,10	2,10	9,20	89,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№756 стр.23,11,23г	Тефтели мясные с геркулесом	90	11,56	9,41	24,86	159,59	0,04	0,25	26,66	0,38	18,65	72,18	13,97	0,58	
№312/201г	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	12,48	157,55	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02	
№382/201г	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,10	20,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Дет. *	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	
	Итого:	508	19,63	18,83	81,50	600,74	0,21	19,51	38,66	0,92	78,05	195,50	49,28	2,30	

ПЯТНИЦА

сб.реш. Стр.136, таб.9/201г	Горячий завтрак (младшие)	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	
№312/201г	Фрукты (яблоко)	100	8,64	9,83	13,40	209,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14	
№389/201г	Гуляш из куриной грудки(50/50)	150	4,18	5,01	38,98	177,5	0,11	0	0,00	0,16	10,97	85,47	29,9	0,98	
№382/201г	Каша пшенная вязкая	200	4,08	3,54	2,61	58,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,77	124,56	21,34	0,43	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Дет. *	Какао с молоком	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	
	Итого:	580	19,58	19,02	79,55	562,99	0,31	15,56	52,80	3,89	201,91	363,28	82,71	5,08	

СУББОТА

№394 стр.109,23г	Горячий завтрак (младшие)	90	9,70	11,63	14,99	209,80	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26	
№199/201г	Копченая рубленая из куриной грудки	150/3	6,09	8,26	30,06	244,95	0,28	2,70	42,00	0,65	173,33	199,92	73,52	4,50	
№376/201г	Пюре гороховое с маслом сливочным	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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Дет. *	Чай с сахаром	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	
	Итого:	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	20,12	20,51	79,69	0,45	3,67	88,26	3,92	246,84	352,31	111,94	7,51	
--	---------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------	--

	Всего за 6 дней:	3127	119,13	116,03	483,35	3509,75	1,84	105,72	336,15	20,56	760,49	1791,02	527,21	32,13	
	В среднем на 1 учащегося:	521	19,86	19,34	80,56	584,96	0,31	17,62	56,03	3,43	126,75	298,50	87,87	5,36	