

«СОГЛАСОВАНО»

« ____ » _____ 2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

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



« ____ » _____ 2023 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор
ООО «АБК-Пэймент»
Д.Х.Шакирянова



« 28 » _____ 08 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

№ Сборник рецептов	1 - я неделя	Выход	Стоимость,руб.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Наименование продуктов														
	ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Завтрак (младшие)														
№1201/гг.	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	0,35
№1520/гг.	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5		10,48	10,43	25,24	217,40	0,09	0,86	51,32	0,17	120,16	141,20	33,50	0,73
№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
ср134,табл.6,Девч+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	0,90
	Итого:	500		18,57	20,10	86,69	582,94	0,20	3,69	91,32	1,89	156,79	216,61	49,80	2,32
	Обед (младшие)														
№8020/гг.	Пи из св.капусты с картошкой, со сметаной	200/5		3,74	14,71	6,50	79,90	0,05	12,64	5,00	1,90	43,80	42,25	18,15	0,67
	Шницель куринный	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
№80320/гг.	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		5,78	1,28	42,96	226,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№349/201гг.	Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	32,00	132,80	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
таб.6 ср.134,2012,Девч+	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
	Итого:	45		2,97	0,54	17,82	89,10	0,08	0,00	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76
Химическая и энергетическая ценность продуктов питания табл.6 ср.134,2012,Девч+	Хлеб ржаной														
	Итого:	718		115,14	26,85	116,71	782,16	0,29	14,98	29,94	4,97	121,36	305,14	84,09	5,88
	ВТОРНИК														
	Завтрак (младшие)														
№1201/гг.	Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	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
№1720/гг.	Каша геркулесовая молочная	200		6,23	6,86	32,00	215,00	0,18	0,96	14,80	0,52	147,06	231,98	70,82	1,69
тк ср.4,03,22г	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
ср134,табл.6,Девч+,2012	Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Итого:	500		19,42	18,85	82,51	561,10	0,32	2,37	86,30	1,82	439,54	465,48	103,77	2,87
	Обед (младшие)														
№960/гг.	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		7,74	12,82	9,76	143,90	0,08	6,72	5,00	1,90	27,72	48,43	19,79	0,75
№9220/гг.	Овощи тушеные с мясом	50/150		12,69	13,53	44,88	363,45	0,02	14,26	31,25	0,09	54,33	156,42	33,10	1,87
№960/201гг.	Горошек консервированный(доп.гарнир)	30		0,87	0,82	1,74	17,76	0,02	2,91	4,2	0,07	7,18	18,4	6,05	0,21
тк	Напиток из яблок и яблок	200		0,38	0,13	29,30	119,94	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
таб.6 ср.134,2012,Девч+	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
Химическая и энергетическая ценность продуктов питания табл.6 ср.134,2012,Девч+	Хлеб ржаной	30		1,78	0,32	10,69	53,46	0,05	0,00	0,00	0,38	7,83	40,50	12,69	1,06
	Итого:	700		26,12	27,90	113,59	780,76	0,23	24,62	40,45	2,93	136,54	309,94	93,99	4,98
	Всего:	1200		42,27	46,75	196,10	1341,86	0,55	26,99	126,75	4,75	576,08	775,42	197,76	7,85
	СРЕДА														
б/рел. Спр.186, таб.6,9/2012г.	Завтрак (младшие)														
№183201гг.	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
	Каша молочная Гречневая с маслом сливочным	150/3		14,78	17,48	36,21	375,05	0,16	1,23	30,90	0,25	136,61	182,96	74,42	2,14

2 - яя неделя															
Наименование продуктов		Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Кали	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак (младшие)															
№17/201г.	Каша геркулесовая молочная	200	11,23	13,86	21,00	216,00	0,18	0,96	14,80	0,52	147,06	231,98	70,82	1,69	
№17/201г.	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	
№16 с пр. 15/201г.	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	
№16 с пр. 15/201г.	Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,08	0,00	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90	
	Итого:	500	18,81	18,77	87,88	558,18	0,31	1,98	14,80	2,90	181,93	309,82	92,01	3,54	
Обед (младшие)															
№12/201г.	Борщ из свежей капусты с картошкой со сметаной	200/5	5,57	8,69	18,93	191,10	0,04	8,56	5,00	1,94	44,18	46,73	21,35	0,99	
№17/201г.	Тфтели 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	
	Итого:	290	17,19	19,06	29,03	361,52	0,09	8,63	25,53	2,54	64,17	257,25	41,50	2,00	
№12/201г.	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	
№19/201г.	Сок фруктовый (нектар плодовой)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
№17/201г.	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:	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98	
Хлеб ржаной															
№17/201г.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98	
	Итого:	703	27,02	27,29	119,45	831,62	0,30	12,63	42,53	3,79	100,59	338,02	137,48	8,54	
	Всего:	1203	45,83	46,06	207,33	1389,80	0,61	14,61	57,33	6,69	282,52	647,84	229,49	12,08	
ВТОРНИК															
Завтрак (младшие)															
№12/201г.	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	0,35	
№17/201г.	Каша пшеница молочная	200	11,58	9,98	28,73	243,80	0,14	0,96	26,80	0,70	144,93	219,20	44,33	2,31	
№17/201г.	Чай с сахаром, с лимонником	200	0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34	
№16 с пр. 15/201г.	Батон 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	18,57	19,23	82,66	571,02	0,23	3,79	66,80	2,17	178,78	285,10	58,73	3,72	
Обед (младшие)															
№16/201г.	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	6,74	7,82	9,76	153,90	0,08	6,72	5,00	1,90	27,72	48,43	19,79	0,75	
№17/201г.	Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150	15,01	17,27	51,76	393,54	0,33	52,13	29,10	3,02	57,91	230,93	81,56	3,38	
№16/201г.	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	
№16 с пр. 14, 2012	Напиток из изюма и яблок	200	0,38	0,13	29,03	119,94	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37	
№16 с пр. 14, 2012	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	
Хлеб ржаной															
№16 с пр. 14, 2012	Хлеб ржаной	30	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:	700	26,50	26,75	113,08	789,41	0,49	63,83	39,70	5,57	121,70	366,46	125,68	5,84	
	Всего:	1200	44,89	45,80	192,73	1377,66	0,62	77,38	70,80	6,65	257,70	528,44	170,27	9,36	
СРЕДА															
Завтрак (младшие)															
прт.См.т.к. №16/201г.	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	
№17/201г.	Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом сливочным	150/5	14,48	17,32	38,52	389,33	0,05	0,72	31,10	0,10	97,40	117,33	27,34	0,44	

№ 377/2015 ср 134 таб.6 Девн *, 2012	Чай с сахаром и лимонном	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
	Итого:	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	0,77	8,55	29,25	5,85	0,54	
	Итого:	500	18,39	19,05	79,65	588,25	0,13	13,55	31,10	1,08	136,00	161,98	44,59	3,52
Обед (младшие)														
№1020/17г.	Суп картофельный с горохом	200	9,39	15,22	13,23	248,60	0,18	4,66	0,00	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
№24/2016	Виточки 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
№20/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3	5,78	1,28	42,96	226,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№ 349/2017г.	Наниток из сухوفруктов	200	0,70	0,10	32,00	132,80	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
№ 349/2017г. взрослых и родителей, проживающих в детском саду, с ср 134	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
№ 349/2017г. взрослых и родителей, проживающих в детском саду, с ср 134	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,45	14,24	1,18
	Итого:	703	25,61	26,77	119,54	801,73	0,39	5,93	12,12	4,32	142,84	351,13	86,48	6,81
	Всего:	1203	44,00	45,82	199,19	1389,98	0,52	19,48	43,22	5,40	278,84	513,11	131,07	10,33
ЧЕТВЕРГ														
Завтрак (младшие)														
тк	Блины с маслом сливочным	45/5	2,52	4,31	14,02	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№1720/17г.	Каша пшеничная молочная	200	12,58	13,98	38,7	293,8	0,14	0,96	26,8	0,7	144,93	219,2	44,33	2,31
№1720/17г.	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
ср 134 таб.6 Девн *, 2012	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Итого:	500	18,92	19,76	86,45	561,80	0,20	0,99	26,80	1,55	165,32	254,50	52,23	3,16
Обед (младшие)														
№84/2017г.	Пи из св.капусты с картофелем	200	8,61	12,96	26,32	271,80	0,05	12,62	0,00	1,88	39,40	39,21	17,70	0,66
тк	Котлеты Нежкие 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
№1420/17г.	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	1,09	6,98	10,48	147,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№338/2017г. Девн*	Кисель	200	0,60	0,10	30,20	103,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37
	Итого:	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
Хлебосты и картофель россиянок проживаю щих в таб.6 ср 134 *, 2012 Девн +	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
	Итого:	703	27,50	29,03	122,90	856,00	0,36	32,81	58,26	5,35	154,87	288,36	84,18	4,68
	Всего:	1203	46,42	48,79	209,35	1417,80	0,56	33,80	85,06	6,90	320,19	542,86	136,41	7,84
ПЯТНИЦА														
Завтрак (младшие)														
б/гед. Ср.186, таб 9/2017г.	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
№ 221/2017г.	Запеканка из творога с повидлом	120/30	15,10	14,48	36,67	367,4	0,08	1,03	109,2	0,94	179,72	256,94	31	1,07
№ 342/2017г. ср 134 таб.6 Девн *, 2017г.	Какао с молоком	200	0,08	4,54	10,61	38,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,77	124,56	21,34	0,43
	Итого:	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	19,34	20,16	87,92	585,00	0,23	12,62	133,60	1,14	357,49	424,50	67,34	4,30
тк	Обед (младшие) Свежля отварная (доляками)	60	0,9	0,02	5,27	24,77	0,01	4,24	0	0,04	22,64	25,94	13,21	0,85

№№ п/п	Судн картофельный с вермешенно	200	8,15	9,27	43,96	254,60	0,09	6,60	0,00	1,14	23,36	54,06	21,82	0,90
№№ п/п	Плов из куриной грудки (50/150)	200	14,42	18,43	40,93	370,50	0,16	6,76	16,95	0,39	27,21	172,00	55,61	1,63
№№ п/п	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13,67	0,00	0,00	0,90
№№ п/п	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№№ п/п	Хлеб ржаной	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
Итого:		700	26,45	28,28	118,83	783,07	0,31	17,60	16,95	2,07	96,68	295,00	102,84	5,28
Всего:		1200	45,79	48,44	206,75	1368,07	0,54	30,22	150,55	3,21	454,17	719,50	170,18	9,58
Всего за 5 дней:		5509	226,93	216,14	927,47	6385,13	2,55	173,51	392,16	25,95	1411,49	2641,93	745,41	45,65
В среднем на 1 участника:		1102	45,39	43,23	185,49	1277,03	0,51	34,70	78,43	5,19	282,30	528,39	149,08	9,13

Участники
проведения
конкурса
на право
заказа
питания
на 1 квартал
2013 года