



Согласовано
Руководитель образовательного учреждения

Е.М. Шихвалеева



Разработано и утверждено
Регистрационный директор ООО "АБК-Пэймент"

Рамматуллин Р.Р.

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячие завтраки) для обучающихся начальных классов (7-11 лет)
общеобразовательных организаций Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для учащихся младших классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска на осенне-зимний период 2021-2022 года

1 - 3я неделя

№ Сборник рецептур

Наименование продуктов

ПОНЕДЕЛЬНИК**Горячий завтрак (младшие)**

Масло сливочное (порциями)

14/2017
УПК №2/94 акт переработки от
23.12.2018

Котлеты Здоровые

2020/17

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным

ТТК № 310-от 23.12.2019г

Напиток из апельсина (75С)

Хим. состав и калорийность
продуктов питания
табл 6 стр 134, 2012 г.гип. +

Хлеб пшеничный

Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
10		0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02
90		10,25	8,24	5,82	150,63	0,08	0,68	58,65	1,02	23,96	169,50	25,65	2,15
180/3		6,83	2,93	38,29	206,96	0,07	0,00	11,98	0,97	13,86	45,54	10,26	1,01
200		0,45	0,10	23,99	101,20	0,02	12,00	0,00	0,10	23,02	11,50	7,63	0,24
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
Всего:	513,00	19,89	18,77	82,99	595,29	0,20	12,68	110,62	2,53	69,23	249,04	47,74	3,75

ВВЕДЕНИЕ

Горячий завтрак (младшие)

Сыр

№ 15 Сборник. На период для
обуч. По учеб. курсу «Дети
2017

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
90	6,25	10,15	21,770	190,40	0,054	0,00	0,00	3,114	9,378	150,084	27,540	2,412
150	4,56	4,25	26,35	153,72	0,12	0,00	0,00	0,34	8,44	108,78	71,97	2,42
200	3,166	2,678	15,946	101	0,044	1,300	20,000	0,000	125,780	90,000	14,000	0,134
30/20	3,60	0,48	22,68	110,10	0,06	0,00	0,00	0,61	11,80	49,50	13,60	1,11
500	66,01	20,22	86,75	589,15	0,28	1,37	41,00	4,11	255,40	458,37	132,61	6,15
Всего:												

Котлеты "Похарские" из говядины

2652015

№ 303 Сборник. На период для
обуч. По учеб. курсу «Дети
2017

Каша вязкая гречневая

№ 379 Сборник. На период для
обуч. По учеб. курсу «Дети
2017

Кофейный напиток с молоком

Хим состав и калорийность
продуктов питания
табл 6 стр. 134, 2012. Дети +

Хлеб пшеничный/дарницкий

СРЕДА
Горячий завтрак (младшие)

Химическая экспертиза
русских продуктов питания
табл. 7 стр. 152, 2012. Дел. +

Зеленый горошек к/с (доп. гарнир)

№291 Сборник. На провоз для
обуч. Военно-образовательный
2017

Плов с куриными грудками

Чай с сахаром

№316/2017

Хлеб пшеничный/ дарницкий

Химическая экспертиза
русских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012. Дел. +

60	1,856	0,120	3,892	24	0,066	5,988	0,000	0,1198	11,976	37,126	12,575	0,419
50/150	11,280	15,840	32,380	333,62	0,080	3,360	10	4,960	30,110	160,430	50,690	10,800
190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
20/20	2,84	0,40	17,76	86,60	0,06	0,00	0,00	0,50	9,80	43,00	12,20	1,00
Итого:	66,01	16,38	64,04	484,17	0,20	9,38	10,00	5,58	62,84	243,36	76,86	12,48

ЧЕТВЕРГ
Горячий завтрак (младшие)

Химический состав и калорийность продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012. Дел +	100	0,900	0,200	8,100	43	0,040	60,000	0,200	34,000	23,000	13,000	0,300
Плоды и ягоды свежие (апельсины)												
Химический состав и калорийность продуктов питания табл. 9 стр. 184, 2012. Дел +	90	8,71	10,30	17,714	198,35	0,063	1,79	14,38	1,411	16,804	130,714	16,902
Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные												
Химический состав и калорийность продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012. Дел +	150/3	2,22	4,34	18,82	151,76	0,15	18,69	34,48	0,21	42,66	90,03	28,77
Картофельное пюре с маслом												
Химический состав и калорийность продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012. Дел +	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34
Какао с молоком												
Химический состав и калорийность продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012. Дел +	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2
Хлеб сельский/ белый												
Химический состав и калорийность продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012. Дел +	583	66,01	18,78	79,97	598,31	0,36	82,06	73,26	2,32	255,48	411,30	92,21
Итого:												4,63

Химический состав и калорийность
продуктов питания
табл. 9 стр. 184, 2012. Дел +

Химический состав и калорийность
продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012. Дел +

№ 382/2017

Химический состав и калорийность
продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012. Дел +

Горючий завтрак (малашине)

Салат из фасоли к/с, кукурузы к/с и огурцов соевых

Птица тушеная в сметанно-томатном соусе

Макаронные изделия отварные

Чай с сахаром и лимоном

Хлеб пшеничный

Хим. состав и калорийность
русских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012. Делит +

60,00	1,55	7,03	16,26	160,10	0,27	0,63	2,08	68,85	204,79	72,12	2,96
50/50	10,55	11,66	5,91	155,00	0,04	0,68	0,50	30,32	79,00	16,19	0,70
150	3,80	0,63	32,50	156,00	0,06	0,00	0,78	10,95	37,20	8,55	0,84
185/10/5	0,13	0,02	10,21	42	0	2,83	0	14,05	4,4	2,4	0,345
30	2,28	0,24	14,73	70,36	0,03	0,00	0,33	5,99	19,46	4,19	0,33
Итого:	540,00	66,01	19,58	79,61	583,46	0,40	4,14	130,16	344,85	103,45	5,17

СУББОТА

Горячий завтрак (младшие)

Фрукты (яблоки)

18/02/2017	100	0,4	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2
№ 208 Сторона Направление для обуч. Выход обучающегося-Дети	90	13,18	13,15	11,77	230,40	0,05	0,00	0,00	3,11	9,38	150,08	27,54	2,41
2017	150/3	4,03	6,41	24,58	172,08	0,08	0,00	0,00	11,98	0,70	101,80	21,59	1,71
№102/2017	200	0,2	0,08	21,42	88,6	0,01	40	0,0	0,14	7,8	6,6	6,2	0,32
Авт 2012	30	2,28	0,24	14,73	70,36	0,03	0,00	0,00	0,33	5,99	19,46	4,19	0,33
Хлеб пшеничный	Итого:	573	66,01	82,30	608,44	0,20	50,00	11,98	4,49	55,52	288,94	68,52	6,97

Химическая ценность
продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012. ДСП *

Двухнедельное меню для учащихся младших классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска на осенне-зимний период 2021-2022 года

2 - ая неделя

№ Сборник рецептов Наименование продуктов

ПОНЕДЕЛЬНИК**Горячий завтрак (младшие)**

Курица запеченная

29/3/2017

№ 171 Сбор. рецеп. На прод.-но для обуч. Во всех обра-з. учре-ж-ах
Данн. 2017

Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным

№ 379 Сбор. рецеп. На прод.-но для обуч. Во всех обра-з. учре-ж-ах
Данн. 2017

Кофейный напиток с молоком

Хим. состав и калорийность

российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012
Данн. +

Хлеб пшеничный/дарницкий

Выход	Стой-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
100		10,01	9,02	0,00	195,40	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
150/3		3,09	8,55	46,75	210,70	0,03	0,00	12,03	0,17	20,36	80,28	27,89	0,58
200		3,17	2,68	10,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
30/20		3,60	0,48	22,68	110,10	0,06	0,00	0,00	0,61	11,80	49,50	13,60	1,11
Итого:	503	19,87	20,73	80,38	616,80	0,20	2,66	85,63	1,62	201,44	448,18	80,13	2,90

ВТОРНИК

Горячий завтрак (младшие)

№ 234 Сбор. рец. Дети +2017	90	7,01	8,02	11,21	157,20	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,43	1,30
Биточки рыбные	150	3,80	5,62	17,50	156,00	0,06	0,00	0,00	0,78	10,95	37,20	8,55	0,84
Макаронные изделия отварные	160/30/10	0,940	0,850	9,950	50	0,032	1,070	6,000	0,000	102,450	74,800	12,600	0,375
Чай с молоком, с сахаром													
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	19,73	70,36	0,03	0,00	0,00	0,33	5,99	19,46	4,19	0,33
Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого:	530	66,01	16,01	70,27	493,16	0,23	1,36	10,68	6,05	167,22	323,79	73,88	4,01

№ 378 Сбор. рец. На
продано для обуч. Во
всех образ. учреж-
Дети 2017
Хим. состав и
калорийность
российских
продуктов питания
табл 6 стр 134, 2012
№ 378 +
Хим. состав и
калорийность
российских
продуктов питания
табл 6 стр 134, 2012
Дети +

ЧЕЛВЕРГ

Горячий завтрак (младшие)
Блины с маслом сливочным 45/5

Плов с куриными грудками

Чай с сахаром и лимоном

№ 29/2017
№ 377 Сборщик. На
предмет для обуч. Во
всех образ. учрежд.
Дети 2015

Хим состав и
калорийность
продуктов питания
табл 6 стр 134, 2012
Дети +

Хлеб сельский/ белый

Итого:

50	3,32	6,08	17,34	137,19	0,07	0,46	27,19	1,12	48,69	60,78	14,67	0,53
50/150	12,58	13,54	38,38	303,62	0,08	3,36	10,00	4,96	30,11	160,43	50,69	10,80
185/10/5	0,13	0,02	10,21	42	0	2,83	0	0,01	14,05	4,4	2,4	0,345

30/20	3,50	0,52	21,70	106,28	0,07	0,00	0,00	0,64	12,68	57,91	16,87	1,39
500	66,01	19,52	87,63	589,09	0,22	6,65	37,19	6,73	105,53	283,52	84,63	13,07

пятилица

Горячий завтрак (младшие)

№ 1 Св. Делю 2017	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
26/2015	90	8,18	11,05	11,772	130,40	0,054	0,00	3,114	9,378	150,084	27,540	2,412
159/2017	150/3	8,05	1,92	41,97	225,30	0,59	0,00	0,59	112,69	254,49	74,03	5,63
Ал: 2021	200	0,22	0,02	8,05	32,72	0,00	0,63	0,03	12,90	4,90	2,60	0,67
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012												
Дети +												

Хлеб дарницкий

20	1,32	0,24	7,92	39,6	0,034	0	0	0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого:	503	66,01	20,72	84,60	564,02	0,72	0,63	4,45	149,17	461,97	117,77	9,84

СУББОТА

Горячий завтрак (младшие)

15/2017	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ТТК акт проработки от 25.12.2019	50/50	8,34	8,83	3,40	194,39	0,08	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14
№ 171/2017	150	6,46	6,55	42,20	214,00	0,13	0,00	0,75	33,69	153,47	36,66	2,63
№ 376/2017	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	10,95	2,8	1,4	0,265
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012												
Дети +												

Хлеб сельский/ белый

20/20	2,5	0,75	24,8	79	0,04			0,35	7,61	29,86	7,96	0,45
Итого:	500	66,01	18,81	80,41	561,72	0,25	4,07	4,34	169,42	368,88	69,79	4,55