

«УТВЕРЖДЕНО»

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель
образовательного учреждения

Е.М. Шукеева
« 01 » 09 2022 г.



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

[Signature]
« 01 » 2022 г.



ООО «АБК-Пэймент»

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

«УТВЕРЖДЕНО»

Начальник управления образования
Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х. Гарифуллин



« » 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

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор
ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х. Шакирянова



« » 2022 г.

I - яя неделя

Наименование продуктов	Выход	Стоимость,руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Горячий завтрак (младшие)														
№442017г. Масло сливочное (порц.)	10		0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
№417198г. Котлеты по-хлыновски	90		11,72	19,20	6,03	258,61	0,00	0,22	32,26	1,88	20,05	135,46	33,54	2,19
№2032017г. Макаронные изделия отварные (рожки) с маслом сливочн	150/3		5,68	2,88	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,85
№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
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	36,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Всего:	503	68,45	19,87	19,87	79,77	614,99	0,12	1,24	84,26	3,40	59,05	230,16	58,25	4,70

Хим. состав и калорийность
российских продуктов питания
табл.б стр.134, 2012.Делл +

Хим. состав и калорийность
российских продуктов питания
табл.б стр.134, 2012.Делл +

ВТОРНИК
Горячий завтрак (младшие)

10	ЖЕ 15 / 2017г.	Сыр(порц.)	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	ТТК №2/4 акт переоформлен от 25.12.2018г.	Котлеты 3-доровые	10,25	7,24	5,82	170,63	0,08	0,68	58,65	1,02	23,96	169,50	25,65	2,15
150	ЖЕ 183 / 2017г., ЖЕ366/2016г.	Овощное рагу	3,06	5,52	19,84	115,50	0,10	25,62	34,43	0,00	51,57	68,55	28,31	1,04
200	ЖЕ 379 / 2017г.	Кофейный напиток с молоком	3,17	2,68	9,98	60,10	0,04	1,30	20,00	0,05	125,78	90,00	14,00	0,13
20		Хлеб ржаной	1,32	0,24	7,92	36,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
30		Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
500		Всего:	20,21	19,58	80,32	588,16	0,28	27,67	134,08	1,72	313,11	437,55	87,06	4,51

Хлеб состоит и calorificность
 российских продуктов питания
 табл. в стр. 134, 2012. Дели +

Хлеб состоит и calorificность
 российских продуктов питания
 табл. в стр. 134, 2012. Дели +

СРЕДА
Горячий завтрак (младшие)

№31 / 2017г.	50/150	9,58	13,54	41,38	363,62	0,08	3,36	10,00	4,96	30,11	160,43	50,69	10,80
Плов с куриными грудками													
№71/2017г.	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15
№376/2017г.	200	0,07	0,02	10,00	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,26
Огурцы св. (доп.гарнир)													
Чай с сахаром													
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	40	4,46	0,81	26,73	133,65	0,11	0,00	0,00	0,95	19,58	101,25	31,73	2,63
Итого:	500	18,60	19,64	83,44	611,87	0,23	4,86	10,00	6,24	71,74	292,98	92,22	14,17

Хлеб высшего и высшего качества
российских производителей питания
табл. 6 стр. 134, 2012, 1,5кг +

Хлеб высшего и высшего качества
российских производителей питания
табл. 6 стр. 134, 2012, 1,5кг +

ЧЕТВЕРГ

Горячий завтрак (младшие)

стр.186 таб.6.9/2012г.	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
№284/2012г.	Запеканка каргофельная с мясом 50/130	180	17,74	24,03	28,30	387,85	0,34	6,77	0,00	5,03	56,58	355,16	146,33	4,99
№419/2012г.	Напиток из сухофруктов(75)°С	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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого:	510	20,12	20,70	84,86	608,65	0,42	17,50	0,00	5,66	111,06	409,10	176,99	8,22

Хлеб состоит и изюмность
 российских производителей
 таб.6 стр. 134, 2012, дека +

СУББОТА

Горячий завтрак (младшие)

№279/2017г.	Тертели куринные с рисом паровые с маслом сливочным	100/5	13,71	15,39	9,94	220,29	0,08	1,89	76,07	0,50	20,56	118,46	18,75	0,96
№203/2017	Каша пшеничная вязкая на воде с маслом сливочным	150/3	4,82	7,26	29,48	202,49	0,10	0,00	11,98	0,08	19,48	121,94	25,90	2,05
ТК от 29.10.2019г.	Напиток из замороженных ягод(75°С)	200	0,20	0,12	21,45	89,00	0,02	26,00	0,00	1,10	18,00	18,00	12,00	0,80
	Итого:	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,49
	Итого:	503	20,15	20,13	83,01	616,53	0,25	27,89	88,05	2,18	67,04	287,65	62,95	4,30
	Всего за 6 дней:	3016	119,07	120,40	491,84	3612,04	1,46	92,58	436,09	20,50	945,98	2056,57	535,24	40,04
	В среднем на 1 учащегося:	503	19,85	20,07	81,97	602,01	0,24	15,43	72,68	3,42	157,66	342,76	89,21	6,67

2 - яя неделя

Наименование продуктов
ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак (младшие)

М173/2017г.	200	9,00	38,59	279,01	0,21	0,96	34,80	0,00	157,45	263,36	72,05	2,08
М676/2017г.	200	0,70	10,00	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	2,60
таб.6 стр.14, 2012г.	30	2,25	22,32	125,10	0,00	0,00	5,00	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05
таб.6 стр.14, 2012г.	70	5,25	35,98	183,40	0,08	0,00	0,00	0,00	14,18	48,51	9,70	0,90
Итого:	500	19,20	87,89	607,51	0,29	0,99	39,80	1,27	197,08	359,67	93,15	6,63

Обед (младшие)

М65/2017г.	200/10	1,93	10,51	107,80	0,08	10,54	10,00	0,00	40,60	58,76	23,36	0,88
М294/2017г.	90	15,64	14,53	198,00	0,18	0,81	12,42	0,00	51,66	69,30	19,98	3,24
М182/2017г.	150/3	4,65	3,76	132,80	0,12	0,00	12,00	0,28	7,72	107,92	71,99	2,41
М309/2017г.	200	1,00	20,20	85,34	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
таб.6 стр.13, 2012г.	45	2,96	17,78	88,92	0,08	0,00	0,00	0,64	13,18	68,18	21,36	1,77
таб.6 стр.13, 2012г.	20	1,32	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Итого:	718	27,50	113,97	859,86	0,50	15,35	34,42	1,14	131,16	331,16	147,49	11,32
Всего:	1218	46,70	201,86	1467,37	0,80	16,34	74,22	2,41	328,24	690,83	240,64	17,95

Хлеб пшеничный

М173/2017г.	40	2,33	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,00	6,90	21,00	3,90	0,38
М173/2017г.	200	5,58	29,30	199,52	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
М376/2017г.	200	0,11	8,97	36,68	0,01	1,02	0,00	0,00	12,89	4,13	2,49	0,53
таб.6 стр.14, 2012г.	60	4,50	30,84	157,20	0,06	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого:	500	18,52	84,66	568,00	0,24	1,02	40,00	1,24	45,81	178,09	54,05	2,94

ВТОРНИК

Завтрак (младшие)

М173/2017г.	40	2,33	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,00	6,90	21,00	3,90	0,38
М173/2017г.	200	5,58	29,30	199,52	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
М376/2017г.	200	0,11	8,97	36,68	0,01	1,02	0,00	0,00	12,89	4,13	2,49	0,53
таб.6 стр.14, 2012г.	60	4,50	30,84	157,20	0,06	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого:	500	18,52	84,66	568,00	0,24	1,02	40,00	1,24	45,81	178,09	54,05	2,94

Обед (младшие)

М21/2016г.	60	0,84	5,42	52,44	0,02	19,48	0,00	0,00	22,42	16,56	9,09	0,31
М102/2017г.	200	4,39	13,23	118,60	0,18	4,66	0,00	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
М227/2017г.	80/10	24,74	0,00	164,29	0,16	0,77	25,43	0,00	115,40	385,09	84,09	1,25
М201/2017г.	150/3	5,68	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,85
Кисель	200	0,06	30,20	123,50	0,01	1,10	0,00	0,00	15,59	16,32	3,36	0,37
Хлеб ржаной	45	2,96	17,78	88,92	0,08	0,00	0,00	0,64	13,18	68,18	21,36	1,77
Хлеб пшеничный	20	1,32	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Итого:	768	27,99	118,43	790,85	0,53	26,01	37,43	3,60	216,64	607,70	157,78	6,41
Всего:	1268	46,51	203,09	1358,85	0,77	27,03	77,43	4,84	262,45	785,79	211,83	9,35

Хлеб ржаной

М388/2017г.	200	0,06	30,20	123,50	0,01	1,10	0,00	0,00	15,59	16,32	3,36	0,37
таб.6 стр.13, 2012г.	45	2,96	17,78	88,92	0,08	0,00	0,00	0,64	13,18	68,18	21,36	1,77
таб.6 стр.13, 2012г.	20	1,32	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Итого:	268	4,34	57,72	258,42	0,11	2,20	0,00	1,50	32,85	97,50	27,54	2,36
Всего:	1268	46,51	203,09	1358,85	0,77	27,03	77,43	4,84	262,45	785,79	211,83	9,35

СРЕДА

Завтрак (младшие)

Фрукты (яблоки)
Запеканка из творога с
Чай с мармеладом
Багет нарезной

100	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
130/20	14,29	27,82	364,90	0,09	0,53	104,86	0,70	257,72	321,51	37,45	1,11
185/15	0,00	25,20	96,07	0,01	0,03	0,00	0,00	5,00	3,80	2,40	0,44
50	3,76	30,84	132,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	32,00	6,00	0,60
500	18,45	87,64	609,37	0,19	10,56	104,86	0,90	288,72	368,31	54,85	4,35
Обед (младшие)											
40	2,33	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,00	6,90	21,00	3,90	0,38
200	1,57	9,70	68,60	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,78	18,22	0,70
50/150	14,33	19,77	396,00	0,11	8,99	29,10	3,88	55,70	191,40	43,32	4,17
200	0,14	7,46	33,37	0,01	6,40	0,00	0,00	7,12	3,52	1,92	0,17
45	2,96	17,78	88,92	0,08	0,00	0,00	0,64	13,18	68,18	21,36	1,77
20	1,32	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
705	25,65	112,10	781,49	0,32	21,99	69,10	5,72	108,26	341,88	91,52	7,41
1205	44,10	199,74	1390,86	0,51	32,55	173,96	6,62	396,98	710,19	146,37	11,76

Итого:

Обед (младшие)

Бутерброд с маслом
Суп картофельный с крупой (пшено)
Жаркое из птицы (куриных)
Напиток из лимона
Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный

Итого:

Всего:

ЧЕТВЕРГ

Завтрак (младшие)

Бутерброд с повидлом (30/5/15)
Каша пшеничная молочная с маслом сливочн
Чай с сахаром
Багет нарезной

50	2,40	17,83	156,00	0,04	0,10	20,00	0,00	10,00	22,80	5,60	0,60
200	10,70	55,2	307,5	0,175	1,2	18,5	0	180,46	272,88	55,41	2,9
200	0,70	10,00	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	2,60
50	3,76	30,84	132,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	32,00	6,00	0,60
500	18,99	82,11	609,52	0,27	1,33	38,50	0,00	211,41	330,48	68,41	6,70
Обед (младшие)											
50	3,33	17,39	137,50	0,07	0,46	27,21	1,12	48,83	60,96	14,71	0,54
200/10	1,70	9,11	99,20	0,00	8,58	10,00	1,95	48,58	49,78	21,80	1,00
50/150	19,58	41,58	363,62	0,08	3,36	10,00	4,96	30,11	160,43	50,69	10,80
200	0,16	14,90	62,73	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
50	2,92	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
710	106,00	112,58	782,05	0,25	13,30	47,21	8,81	156,20	350,57	115,84	15,24
1210	46,68	194,69	1391,57	0,52	14,63	85,71	8,81	367,61	681,05	184,25	21,94

Итого:

Обед (младшие)

Блины с маслом сливочным 45/5
Борщ со св. капустой, картофелем, со сметано
Плов с куриными грудками
Компот из свежих яблок

Хлеб ржаной

Хлеб пшеничный

Хлеб сдобный

Хлеб с изюмом

Хлеб с маком

Хлеб с кориандром

рек. Стр. 186, таб. 6 стр. 134, таб. 6, Дем +, 2012г.

№1/2017г.
№101/2017г.
тк от 25.12.2014г.
№699/2014
таб. 6 стр. 134, 2012
Дем +, 2012г.

№2/2017г.
№173/2017г.
№376/2017г.
стр. 134 таб. 6, Дем +, 2012г.

тк №656 от 28.04.20г.
№ 82/2017
№311/2017г.
№342/2017

Хлеб состоит из
калорийности
российских продуктов
питания таб. 6 стр.
134, 2012 Дем +

ПЯТНИЦА

Завтрак (младшие)

дет. Спр. 186, таб. 9/201	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
М 17/2017г.	150/5	5,68	6,51	36,88	229,51	0,07	0,72	31,10	0,00	103,25	114,46	23,71	1,25
М 38/2017г.	200	10,08	3,54	7,60	78,70	0,06	1,59	24,40	0,00	152,20	124,56	21,34	0,48
стр 134 таб.6.Дети "2012г.	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
	505	19,92	19,19	85,12	587,21	0,21	12,31	55,50	0,20	281,45	282,02	60,05	4,53
	Итого:												
Обед (младшие)													
М 8/2016г.	250	2,54	5,98	17,04	131,39	0,11	8,15	0,00	0,00	26,03	63,84	26,61	1,33
Таб. 865 от 09/02/2016г.	90	15,65	3,95	24,75	196,88	0,07	1,81	14,49	1,42	16,95	131,76	17,04	1,80
М 12/2017г.	150/3	3,22	6,34	18,82	151,76	0,14	18,16	16,00	0,00	37,69	87,49	27,75	1,01
М 3/6/2017г.	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания таб. 6 стр 134, 2012. Дети "	50	2,92	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого:	743	25,63	26,97	112,41	811,83	0,42	28,85	30,49	2,22	127,65	381,53	112,36	6,79
Всего:	1248	45,55	46,16	197,53	1399,04	0,63	41,16	85,99	2,42	409,10	663,55	172,41	11,32
	5649	229,54	216,92	909,02	6400,18	2,93	130,72	457,51	23,82	1567,30	3171,74	862,35	65,69
В среднем на 1 учащегося:	1130	45,91	43,38	181,80	1280,04	0,59	26,14	91,50	4,76	313,46	634,35	172,47	13,14

Хлеб ржаной