

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель
образовательного учреждения

Евстафьева
«01» 09 2022 г



«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Р.Р. Рахматуллин

[Signature]
« » 2022 г.



ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое меню горячего завтрака для учащихся младших классов (с 7 до 11 лет)
общественных 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 горячего завтрака 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.

ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска осенне-зимний период 2022-2023г.г.

1 - ая неделя

№ Сборник рецептур	Наименование продуктов	Выход	Стоимость,руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Горячий завтрак (младшие)														
№14/2017г.	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
№17/1996г	Котлеты по-хлыновски	90	11,72	11,72	19,20	6,03	258,61	0,00	0,22	32,26	1,88	20,05	135,46	33,54	2,19
№203/2017г.	Макаронные изделия отварные (рожки) с маслом с.	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	0,85
№76/2017г	Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	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	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	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 6 стр 134, 2012. Деся +

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

ВТОРНИК

Горячий завтрак (младшие)

№15 / 2017г.	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
ТТК №294 акт проработки от 25.12.2018г.	90	10,25	7,24	5,82	170,63	0,08	0,68	58,65	1,02	23,96	169,50	25,65	2,15
№ 143/2017г. №3566/2016г.	150	3,06	5,52	19,84	115,50	0,10	25,62	34,43	0,00	51,57	68,55	28,31	1,04
№ 379 /2017г.	200	3,17	2,68	9,98	60,10	0,04	1,30	20,00	0,05	125,78	90,00	14,00	0,13
Хис.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Делм *	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
Хис.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Делм *	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:	500	68,45	19,58	80,32	588,16	0,28	27,67	134,08	1,72	313,11	437,55	87,06	4,51

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
№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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 /дем +	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 /дем +	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

ЧЕТВЕРГ

Горячий завтрак (младшие)

стр. 186 таб. 9/2012г.	Фрукты (яблоки)	100	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№284/2017г.	Завсканка картофельная с мясом 50/130	180	17,74	28,30	387,85	0,34	6,77	0,00	5,03	56,58	355,16	146,33	4,99
№349/2017г.	Напиток из сухофруктов(75)°С	200	0,70	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 табл. 6 стр. 134, 2012. Делл +	Хлеб пшеничный	30	2,28	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого:	510	68,45	84,86	608,65	0,42	17,50	0,00	5,66	111,06	409,10	176,99	8,22

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (младшие)

Фрукты (яблоки)

100	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
150/20	17,81	30,68	419,82	0,10	0,59	119,70	0,76	287,93	364,23	42,17	1,27			
187/8/5	0,13	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34			
30	2,28	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33			
Итого:	500,00	68,45	20,12	20,48	80,44	571,84	0,16	13,42	119,70	1,30	323,98	399,13	57,77	4,14

Запеканка из творога со стуженным молоком

чай с сахаром и лимоном

Хлеб пшеничный

стр. 186 таб. 9/2012г.

№233/2017г.

№ 377/2015г.

Хим состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 г. (с.м. +

СУББОТА

Горячий завтрак (младшие)

Тефтели куриные 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
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
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
Хлеб пшеничный	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

ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска на осенне-зимний период 2022-2023г.г.

№ Сборник рецептов	Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 - ая неделя															
Наименование продуктов															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
стр.186 таб.9/2012г. ТТК №294/2017г.	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
	Фрукты (яблоки)	90		15,64	8,55	14,53	198,00	0,18	0,81	12,42	0,00	51,66	69,30	9,98	3,24
№ 182/ 2016г. №376/2017г.	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150/3		4,65	3,76	20,91	132,80	0,12	0,00	12,00	0,28	7,72	107,92	71,99	2,42
	Чай с сахаром	200		0,07	0,02	10,00	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	2,60
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания таб.6 стр 134 , 2012 Дел +	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:	563	68,45	20,08	18,97	83,16	558,40	0,36	10,84	24,42	0,76	92,13	221,02	101,77	11,24

ВТОРНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
№ 227/2017г. №203/2017г.	Филе минтая запеченное с сыром	90/5		14,74	9,17	0,00	164,29	0,16	0,77	25,43	0,00	115,40	385,09	84,09	1,25
	Макаронные изделия отварные с	150/5		5,71	4,27	31,95	189,00	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
№ 376/2017г. Хим.состав и калорийность российских продуктов питания таб.6 стр 134 , 2012 Дел +	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 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания таб.6 стр 134 , 2012 Дел +	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:	500	68,45	20,16	19,98	83,60	558,57	0,29	1,79	45,43	1,43	152,48	477,39	108,80	3,75

СРЕДА

Горячий завтрак (младшие)

№ 11/2017г.	50	6,27	7,03	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	1,45	157,20	11,00	12,45	0,45
т.к. от 25.12.2019г.	50/150	14,33	11,73	19,77	396,00	0,11	8,99	29,10	3,88	55,70	191,40	43,32	4,17
№376/2017г.	185/15	0,00	0,00	25,20	96,07	0,01	0,03	0,00	0,00	5,00	3,80	2,40	0,44
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
Делл +													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
Делл +													
Итого:	500	20,20	19,24	82,48	616,67	0,22	9,13	80,60	5,94	229,70	255,70	71,77	6,17

ЧЕТВЕРГ

Горячий завтрак (младшие)

ТТК №658 акт проработки от 28.04.20г	50	3,33	6,09	17,39	137,50	0,07	0,46	27,21	1,12	48,83	60,96	14,71	0,54
№321 / 2017г.	50/150	10,58	13,54	41,38	363,62	0,08	3,36	10,00	4,96	30,11	160,43	50,69	10,80
№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	2,60
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
Делл +													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	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
Делл +													
Итого:	500	18,64	20,13	87,65	615,74	0,21	3,85	37,21	6,69	101,69	273,69	80,40	15,05

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (младшие)

№ 17/2017г. г.к. №65 от 09.06.2018г.	40	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,00	6,90	21,00	3,90	0,38
№312/2017г.	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
№382/2017г.	150/3	3,22	6,34	18,82	151,76	0,14	18,16	16,00	0,00	37,70	87,50	27,75	1,02
	200	1,08	3,54	7,60	78,70	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134., 2012. Данич	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:	503	20,21	20,19	79,64	611,54	0,33	21,56	94,89	1,70	219,57	394,82	79,43	4,45

СУББОТА

Горячий завтрак (младшие)

№15/2017г.	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
№293/2017г.	100	14,18	17,09	0,00	250,00	0,10	2,84	66,80	1,83	49,30	175,06	24,39	1,72
№ 199/2017г.	150/3	3,60	3,58	34,96	225,26	0,50	0,00	11,98	0,48	93,63	211,72	61,70	4,69
№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	2,60
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134., 2012. Данич	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

Хлеб ржаной

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134., 2012. Данич	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
Итого:	523	19,84	19,91	79,56	613,19	0,67	2,94	99,78	3,07	267,68	505,58	107,99	10,30

Всего за 6 дней:

3089	119,13	118,42	496,09	3574,11	2,08	50,11	382,33	19,59	#####	2128,20	550,16	50,96
------	--------	--------	--------	---------	------	-------	--------	-------	-------	---------	--------	-------

В среднем на 1 учащегося:

515	19,86	19,74	82,68	595,69	0,35	8,35	63,72	3,26	177,21	354,70	91,69	8,49
-----	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	-------	------