

«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 циклическое меню горячего завтрака для учащихся младших классов (с 7 до 11 лет)  
общеобразовательных организаций г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ**

## 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 2023-2024г.г.

1 - ая неделя		Выход	Стоимость,руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ Сборник рецептур	Наименование продуктов														
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>															
№1/2017г	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
	Шницель куриный	90		7,83	10,02	5,13	115,51	0,05	1,61	12,94	1,26	15,12	117,63	15,21	1,61
№203/2017г	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		6,78	1,28	43,96	238,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№ 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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
	<b>Всего:</b>	<b>503</b>	<b>77,59</b>	<b>18,42</b>	<b>19,05</b>	<b>80,10</b>	<b>563,23</b>	<b>0,18</b>	<b>4,44</b>	<b>64,94</b>	<b>2,79</b>	<b>55,28</b>	<b>212,60</b>	<b>39,83</b>	<b>3,94</b>
<b>ВТОРНИК</b>															
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>															
№292/2017г	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
№306/2017г	Горошек консервированный(доп.гарнир)	50		1,44	1,36	2,89	29,6	0,03	4,85	7	0,11	11,96	30,67	10,09	0,35
тгк от 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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
	<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>77,59</b>	<b>20,00</b>	<b>18,85</b>	<b>80,43</b>	<b>563,25</b>	<b>0,15</b>	<b>20,41</b>	<b>58,25</b>	<b>0,81</b>	<b>203,87</b>	<b>326,59</b>	<b>70,79</b>	<b>3,46</b>
<b>СРЕДА</b>															
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>															
об.реп. Стр.186, таб 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
№294/2017г	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
№376/2017г.	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>77,59</b>	<b>18,49</b>	<b>19,33</b>	<b>81,41</b>	<b>559,60</b>	<b>0,25</b>	<b>16,79</b>	<b>16,95</b>	<b>1,20</b>	<b>65,90</b>	<b>235,30</b>	<b>79,61</b>	<b>5,19</b>

**ЧЕТВЕРГ****Горячий завтрак (младшие)**

№284/2017г	Запеканка картофельная с мясом	50/130	13,19	19,59	28,15	340,09	0,35	6,59	0,00	5,00	54,91	359,14	145,47	5,18	
ткк	Морковь порц.(доп.гарнир)	50	0,65	0,05	3,41	32,47	0,03	1,77	0,00	7,05	13,48	27,77	18,97	0,34	
№ 388/2017	Напиток из шиповника	200	0,66	0,09	20,04	84,80	0,02	0,73	0,00	0,51	31,91	23,44	17,46	0,64	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,06	1,16	6,00	1,88	0,16	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>77,59</b>	<b>19,42</b>	<b>20,45</b>	<b>82,20</b>	<b>607,06</b>	<b>0,50</b>	<b>9,09</b>	<b>0,00</b>	<b>12,95</b>	<b>107,46</b>	<b>435,85</b>	<b>187,98</b>	<b>6,65</b>

**ПЯТНИЦА****Горячий завтрак (младшие)**

сб.реп. Стр.186, таб 9/2012г.	Фрукты (апельсины)	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	
№ 290/2017г.	Птица тушеная в сметанно- томатном соусе	50/50	11,65	15,66	3,51	166,00	0,04	0,68	30,10	0,50	30,32	79,00	16,19	0,70	
№203/2017г.	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	
№ 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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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	
	<b>Итого:</b>	<b>583</b>	<b>77,59</b>	<b>20,20</b>	<b>18,80</b>	<b>79,63</b>	<b>558,62</b>	<b>0,16</b>	<b>13,51</b>	<b>42,10</b>	<b>1,84</b>	<b>78,28</b>	<b>151,97</b>	<b>40,41</b>	<b>4,43</b>

**СУББОТА****Горячий завтрак (младшие)**

№234/2016	Котлеты рыбные	90	10,98	8,67	9,21	163,33	0,054	0,54	0,11	0,72	49,52	154,19	13,5	1,30	
№304/2017г	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,69	9,70	16,75	182,70	0,03	0,00	20,00	0,33	2,57	62,45	16,34	0,54	
№ 349/2017г.	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	14,62	5,60	0,44	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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	
	<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>77,59</b>	<b>19,73</b>	<b>19,03</b>	<b>85,56</b>	<b>612,43</b>	<b>0,17</b>	<b>1,27</b>	<b>20,11</b>	<b>1,87</b>	<b>98,37</b>	<b>284,70</b>	<b>62,30</b>	<b>3,76</b>
	<b>Всего за 6 дней:</b>	<b>3139</b>	<b>116,26</b>	<b>115,51</b>	<b>489,33</b>	<b>3464,19</b>	<b>1,41</b>	<b>65,51</b>	<b>202,35</b>	<b>21,46</b>	<b>609,16</b>	<b>1647,01</b>	<b>480,92</b>	<b>27,43</b>	
	<b>В среднем на 1 учащегося:</b>	<b>523</b>	<b>19,38</b>	<b>19,25</b>	<b>81,56</b>	<b>577,37</b>	<b>0,24</b>	<b>10,92</b>	<b>33,73</b>	<b>3,58</b>	<b>101,53</b>	<b>274,50</b>	<b>80,15</b>	<b>4,57</b>	

## 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 2023-2024г.г.

2 - я неделя		Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>															
№ Сборник рецептур	Наименование продуктов														
об рец. Стр.186, таб 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
тгк	Тефтели 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
№182/ 2017г.	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
№ 376/2017г.	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>77,59</b>	<b>18,35</b>	<b>18,76</b>	<b>82,35</b>	<b>559,00</b>	<b>0,24</b>	<b>11,09</b>	<b>37,53</b>	<b>1,45</b>	<b>63,85</b>	<b>265,42</b>	<b>113,07</b>	<b>6,95</b>
<b>ВТОРНИК</b>															
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>															
тгк от 25.12.2019г.	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
№306/2017г	Горошек консервированный(доп.гарнир)	50		1,44	1,36	2,89	29,6	0,03	4,85	7,00	0,11	11,96	30,67	10,09	0,35
№ 376/2017г.	Чай с сахаром , с шиповником	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>77,59</b>	<b>20,18</b>	<b>19,13</b>	<b>85,53</b>	<b>567,26</b>	<b>0,42</b>	<b>59,81</b>	<b>36,10</b>	<b>3,75</b>	<b>95,72</b>	<b>315,50</b>	<b>107,65</b>	<b>5,18</b>
<b>СРЕДА</b>															
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>															
№3/2017г.	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
№234/2016	Биточки рыбные	90		3,48	9,57	4,71	64,33	0,054	0,54	0,117	0,73	49,52	154,19	13,5	2,10
№203/2017г.	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
№ 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>77,59</b>	<b>19,92</b>	<b>19,33</b>	<b>87,34</b>	<b>609,35</b>	<b>0,23</b>	<b>3,48</b>	<b>63,62</b>	<b>2,74</b>	<b>247,47</b>	<b>372,16</b>	<b>55,27</b>	<b>5,25</b>

## ЧЕТВЕРГ

### Горячий 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	0,00
тк	Котлеты Нежные 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	
№128/2017	Картофельное пюре с маслом	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	
№376/2017г.	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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	
<b>Итого:</b>		<b>543</b>	<b>77,59</b>	<b>20,17</b>	<b>20,20</b>	<b>83,96</b>	<b>595,95</b>	<b>0,29</b>	<b>19,12</b>	<b>58,26</b>	<b>3,34</b>	<b>108,21</b>	<b>224,88</b>	<b>61,47</b>	<b>3,64</b>

## ПЯТНИЦА

### Горячий завтрак (младшие)

об.реш. Стр.186, таб 9/2012г.	Фрукты (апельсины)	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	
№ 223 /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	
№ 382/2017г.	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,50	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 Дели +	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	
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>77,59</b>	<b>19,18</b>	<b>19,90</b>	<b>79,76</b>	<b>563,10</b>	<b>0,23</b>	<b>12,62</b>	<b>133,60</b>	<b>1,75</b>	<b>359,29</b>	<b>442,00</b>	<b>74,94</b>	<b>4,81</b>

## СУББОТА

### Горячий завтрак (младшие)

№1/2017г.	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	
№293/2017г.	Курица запеченная	100	13,28	15,32	0,00	207,40	0,60	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08	
№ 199/2017г.	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3	2,80	4,38	39,99	207,00	0,13	0,00	20,00	0,81	34,89	154,97	36,66	2,64	
№ 376/2017г.	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	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	
<b>Итого:</b>		<b>543</b>	<b>77,59</b>	<b>22,15</b>	<b>27,73</b>	<b>86,53</b>	<b>697,18</b>	<b>0,83</b>	<b>2,38</b>	<b>113,60</b>	<b>2,70</b>	<b>111,48</b>	<b>459,50</b>	<b>81,59</b>	<b>5,71</b>
<b>Всего за 6 дней:</b>		<b>3202</b>		<b>119,95</b>	<b>125,05</b>	<b>505,47</b>	<b>3591,84</b>	<b>2,24</b>	<b>108,50</b>	<b>442,71</b>	<b>15,73</b>	<b>986,02</b>	<b>2079,46</b>	<b>493,99</b>	<b>31,54</b>
<b>В среднем на 1 учащегося:</b>		<b>534</b>		<b>19,99</b>	<b>20,84</b>	<b>84,25</b>	<b>598,64</b>	<b>0,37</b>	<b>18,08</b>	<b>73,78</b>	<b>2,62</b>	<b>164,34</b>	<b>346,58</b>	<b>82,33</b>	<b>5,26</b>