


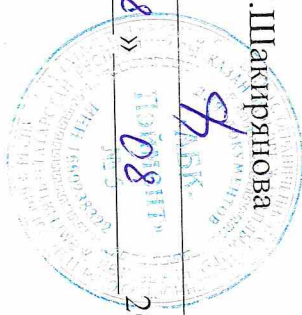
«СОГЛАСОВАНО»

«__» _____ 2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

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

«__» _____ 2023 г

«УТВЕРЖДЕНО»

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

«28» _____ 2023 г

ООО «АБК-Прэймент»

Примерное циклическое 2-х разовое меню для учащихся младших классов (с 7 до 11 лет) общеобразовательных организаций г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

	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:	703	27,90	28,08	115,50	803,92	0,41	1,48	42,10	19,80	111,74	250,11	71,83	5,92
Всего:	1233	46,27	47,50	200,81	1362,14	0,57	65,00	52,67	21,07	266,70	417,59	116,31	8,37
Всего за 5 дней:	6084	222,29	234,22	993,26	6828,12	3,01	154,02	393,96	57,73	1698,73	3020,03	925,83	45,59
В среднем на 1 учащегося:	1217	44,46	46,84	198,65	1365,62	0,60	30,80	78,79	11,55	339,75	604,01	185,17	9,12

2 - яя неделя		Выход	Стол-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Наименование продуктов															
Заптрак (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. 16/201г.	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. 16/201г.	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
№12/201г.	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	157,25	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
	Итого:	350		5,90	7,69	65,76	350,10	0,14	4,00	12,00	0,57	23,17	123,77	80,03	5,23
Хлеб пшеничный															
Хлеб пшеничный															
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	0,55
№17/201г.	Каша пшеничная 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 лимоником	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. 16/201г.	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
№16/201г.	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		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)															
пр.См.т.к. №6/201	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

№№ 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 134
дней
2013 года