

«СОГЛАСОВАНО»

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДЕНО»

Начальник управления образования

Региональный директор

Исполнительного комитета НМР РТ

ООО «АБК-Пэймент»

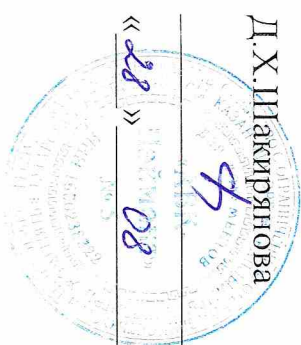
А.Х.Г арифуллин

Д.Х.Макирянова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г

« 28 » \_\_\_\_\_ 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

1 - я неделя		Выход	Стоимость,руб	Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
№Скворцов реклитур	Наименование продуктов <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b> <b>Горячий завтрак (младшие)</b>														
№1/2017г	Бульбород 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
	Панипель 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.Дети +	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
№206/2017г	Горошек консервированный(доп.гарири)	50		1,44	1,36	2,89	29,6	0,03	4,85	7	0,11	11,96	30,67	10,09	0,35
т/кг 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.Дети +	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.Дети +	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.реш. Стр.186, табл.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
№291/2017г	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
№276/2017г	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.Дети +	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.Дети +	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>

**ЧЕТВЕРТ**

**Горячий завтрак (мгладшше)**

№286/2017г	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
т.к	Морковь порц.(долггарнир)	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
Хит-осетия и кабардино-балкарская республика питание табл.6 стр.134, 2012.Делин +	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

Хит-осетия и кабардино-балкарская республика питание табл.6 стр.134, 2012.Делин +

**Хлеб ржаной**

Итого:	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,06	1,16	6,00	1,88	0,16
Итого:	500	77,59	19,42	20,45	82,20	607,06	0,50	9,09	0,00	12,95	107,46	435,85	187,98	6,65

**ПАТНИЦА**

**Горячий завтрак (мгладшше)**

об.реч.Стр.1К6, таб.9/2012г	Фрукты (апельсиньы)	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
№ 200/2017г	Птица тушенная 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

Хит-осетия и кабардино-балкарская республика питание табл.6 стр.134, 2012.Делин +

**Хлеб пшеничный**

Итого:	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:	583	77,59	20,20	18,80	79,63	558,62	0,16	13,51	42,10	1,84	78,28	151,97	40,41	4,43

**СУББОТА**

**Горячий завтрак (мгладшше)**

№234/2016	Коплеты 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 расфрыгачый 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
Хит-осетия и кабардино-балкарская республика питание табл.6 стр.134, 2012.Делин +	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
Хит-осетия и кабардино-балкарская республика питание табл.6 стр.134, 2012.Делин +	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:	503	77,59	19,73	19,03	85,56	612,43	0,17	1,27	20,11	1,87	98,37	284,70	62,30	3,76
Всего за 6 дней:	3139	116,26	115,51	489,33	3464,19	1,41	65,51	202,35	21,46	609,16	1647,01	480,92	27,43	
В среднем на 1 учащегося:	523	19,38	19,25	81,56	577,37	0,24	10,92	33,73	3,58	101,53	274,50	80,15	4,57	

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 2023-2024 гг.

2 - яя неделя		Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
Наименование продуктов															
№ Сборщик рецептур															
Горячий завтрак (мгальше)															
Фрукты (яблоко)															
б/реч. Стр.18к. таб.9/2017г	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		
т/к	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		
Тестиса говьякы															
№16/2017г	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		
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным															
№ 376/2017г	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		
Чай с сахаром , с яблоком															
№ 376/2017г	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															
Дети +	Итого:	563	77,59	18,35	18,76	82,35	559,00	0,24	11,09	37,53	1,45	63,85	265,42	113,07	6,95
<b>ВТОРНИК</b>															
Горячий завтрак (мгальше)															
Жаркое из птицы (куриных грудок)															
т/к от 25.12.2019г	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	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		
Горошек консервированный(смет.припр)															
№ 376/2017г	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		
Чай с сахаром , с пиповником															
Дети +	Итого:	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	
Хлеб пшеничный															
Хлеб состоит 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		
Дети +	Итого:	500	77,59	20,18	19,13	85,53	567,26	0,42	59,81	36,10	3,75	95,72	315,50	107,65	5,18
<b>СРЕДА</b>															
Горячий завтрак (мгальше)															
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)															
№320/17г	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		
№324/2016	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		
№303/2017г	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		
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным															
№ 377 / 2015	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		
Чай с сахаром и лимоном															
Хлеб состоит и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012	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		
Дети +	Итого:	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	
Хлеб пшеничный															
Хлеб состоит и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012	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		
Дети +	Итого:	553	77,59	19,92	19,33	87,34	609,35	0,23	3,48	63,62	2,74	247,47	372,16	55,27	5,25
Хлеб ржаной															

## 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	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТК	Котлеты Нежкие 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																				
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012																				
Дети +	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						
Дети +	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						
Дети +	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:		<b>543</b>	<b>77,59</b>	<b>20,17</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)

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																				
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012																				
Дети +	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						
Дети +	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:		<b>500</b>	<b>77,59</b>	<b>19,18</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 яблочком	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																				
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012																				
Дети +	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						
Дети +	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						
Итого:		<b>543</b>	<b>77,59</b>	<b>22,15</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>						

Всего за 6 дней:

В среднем на 1 учащегося:

3202	119,95	125,05	505,47	3591,84	2,24	108,50	442,71	15,73	986,02	2079,46	493,99	31,54
534	19,99	20,84	84,25	598,64	0,37	18,08	73,78	2,62	164,34	346,58	82,33	5,26