

«СОГЛАСОВАНО»

« » 2024 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования
Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарифуллин

« » 2024 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирьянова

« » 2024 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

Двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района

№ Сборник рецептов	Наименование продуктов	Выход	Стоимость, руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
I - 8я неделя															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
№09/2017г. стр. № 757 стр.23,1,12г	Горячий завтрак (младшие) Яйцо вареное	40 90		5,08 6,40	4,60 11,14	0,28 35,71	63,00 248,00	0,03 0,06	0,00 1,79	100,00 14,38	0,24 1,41	22,00 16,80	76,80 130,71	4,80 16,90	1,00 1,79
№08/2017г.	Котлеты Домашние с гречкой	150/3		5,68	2,88	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	200		1,52	1,35	8,92	53,07	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
№78/2017г.	Чай с молоком и сахаром	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
табл.6 стр.134, 2012.Декаг	Хлеб пшеничный	503	80,66	20,20	20,13	86,71	587,17	0,17	1,82	126,38	2,67	65,60	261,38	34,52	4,12
	Всего:														
ВТОРНИК															
об.реш. Стр.186, таб.9/2012г. таб.№6/2 стр.24,1,12г	Горячий завтрак (младшие) Фрукты (яблоки)	100 180		0,40 13,58	0,40 16,26	9,80 52,09	47,00 404,1	0,03 0,32	10,00 6,14	0,00 0	0,20 4,59	16,00 53,03	11,00 362,12	9,00 15	2,20 1,30
№379/2017г.	Запеканка картофельная с птицей	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
	Кофейный напиток с молоком	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
табл.6 стр.134, 2012.Декаг	Хлеб пшеничный	500	80,66	18,67	19,50	81,71	558,20	0,42	17,44	20,00	5,01	198,81	476,12	40,80	3,85
	Всего:														
СРЕДА															
Горячий завтрак (младшие)															
таб.№43стр.01,2г	Бутерброд с повидлом(30/30)	60		2,37	0,87	34,92	153,60	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	17,96	26,93	330,50	0,16	6,76	16,95	0,39	27,21	172,00	55,61	1,63
№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
табл.6 стр.134, 2012.Декаг	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим.состав и энергетическая ценность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Декаг	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	80,66	19,76	19,25	87,81	604,72	0,24	19,29	16,95	1,10	67,06	230,40	79,21	5,17
ЧЕТВЕРГ															
Горячий завтрак (младшие)															
№15/2017г.	Сыр (перл)	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
стр.№4стр.08,2г	Котлеты "Нежные" из куриных грудок	90		6,60	12,93	13,79	169,80	0,20	0,41	43,01	1,65	33,88	177,84	45,06	1,64
№03/2017г.	Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	150/3		6,70	4,38	35,99	227,00	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
таб.№388стр.12,12,2г	Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
табл.6 стр.134, 2012.Декаг	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим.состав и энергетическая ценность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Декаг	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
	Итого:	503	80,66	20,18	20,55	87,45	606,05	0,30	10,98	64,01	10,86	206,01	335,54	93,62	3,91
ПЯТНИЦА															
Горячий завтрак (младшие)															
об.реш. 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

№3762017г.

Чай с сахаром

18,35 40,33 398,93 2,27 55,55 78,88 5,67 428,93 442,84 51,83 1,40 2,80 1,40 0,25

табл.6 стр.134, 2012. Дебит
Химическая и калорийность
россиянских продуктов питания
табл.6 стр.134, 2012. Дебит +

Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

1,52 0,07 1,98 0,02 0,16 0,36 19,29 79,85 584,33 2,37 65,58 78,88 6,51 468,61 514,64 79,13 5,14

Итого:

80,66 500 1877/8/5

СУББОТА

Горячий завтрак (младшие)

стр.134, табл.6. Дебит+, 2012
табл.6 стр.134, 2012. Дебит +

Печенье
Курица запеченная
Каша гречневая (вязкая) с маслом сливочным

1,48 9,55 4,60 0,13 1,88 9,49 7,19 0,02 5,42 0 39,56 8,20 62,14 200,66 165,3 34,02 0,06 0,32 0,01 0,00 0,00 2,83 0,00 0,03 0,00 0,00 0,00 1,85 13,00 42,00 5,70 0,70 1,30 0,33 0,34

Чай с сахаром и лимоном

2,28 14,76 70,50 0,03 0,00 0,00 0,33 6,00 19,50 4,20 0,33

Химическая и калорийность
россиянских продуктов питания
табл.6 стр.134, 2012. Дебит +

Хлеб пшеничный

1,98 11,88 59,40 0,05 0,00 0,00 0,42 8,79 45,00 14,10 1,17

Хлеб ржаной

20,02 79,82 592,02 0,47 18,87 0,00 14,90 120,99 489,92 49,40 4,17

Итого:

80,66 523

Всего за 6 дней:

118,35 3029 3,97 134,28 306,22 41,05 1127,08 2308,00 376,68 26,36

В среднем на 1 учащегося:

19,73 505 0,66 22,38 51,04 6,84 187,85 384,67 62,78 4,39

ООО "АБК-Прэймент"

Двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района

2 - ая неделя		Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл.-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ Сборник рецептур	Наименование продуктов														
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
№32/2017г.	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	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	0,45
№33/2017г.	Биточки рыбные	90	8,58	8,98	16,21	170,2	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,13	1,30	1,30
№303/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3	3,68	2,88	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86	0,86
№ 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	0,53
	Чай с сахаром	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	0,22
табл 6 стр 134 , 2012. Деци+	Хлеб пшеничный	513	20,16	19,94	81,81	584,98	0,17	1,42	68,18	5,99	225,13	313,53	60,49	3,36	3,36
	Итого:		80,66												
ВТОРНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
сборн. Стр.186, таб 6 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	2,20
тп. №235 от 25.12.2019г.	Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150	17,01	18,47	52,76	473,54	0,33	52,13	29,10	3,02	57,91	230,93	81,56	3,38	3,38
№876/2017г.	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	0,25
таб 6 стр 134 , 2012. Деци+	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	0,22
	Итого:	520	80,66	19,05	80,40	599,54	0,38	62,16	29,10	3,44	88,80	257,73	94,76	6,05	6,05
СРЕДА															
Горячий завтрак (младшие)															
тп. №291 от 25.12.2018г.	Котлеты Здоровье из куриных грудок	90	11,20	10,95	24,82	229,63	0,08	0,68	58,65	1,02	23,96	169,50	25,65	2,15	2,15
№303/ 2017г.	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,60	7,19	20,56	165,30	0,12	0,00	12,00	0,37	9,17	109,77	72,03	2,43	2,43
№ 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	0,34
Хлебосытия и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012. Деци +	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	0,33
Хлебосытия и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012. Деци +	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	1,17
	Итого:	503	80,66	20,19	80,22	558,85	0,28	3,51	70,65	2,15	61,97	348,17	118,38	6,42	6,42
ЧЕТВЕРГ															
Горячий завтрак (младшие)															
таб 6 стр 134 таб 6 Деци +, 2012	Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70	0,70

тк. № 738 от 23.11.23*	Тфтели мясные с геркулесом	90	11,40	9,91	24,86	179,59	0,04	0,25	26,66	0,38	18,65	72,18	13,97	0,58
№12/2017г.	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,09	6,98	12,48	157,55	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№89/2017г.	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
табл 6 стр 134, 2012. Дека +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Дека +	Хлеб ржаной	25	1,63	0,03	9,90	33,00	0,04	0,00	0,00	0,35	7,32	37,50	11,75	0,97
	Итого:	508	80,66	20,12	82,70	564,08	0,32	22,41	38,66	3,21	94,67	266,18	69,97	6,29

ПЯТНИЦА

сб. рен. Стр. №6, таб.6/9/2012г.	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
таб.6 стр.134, 2012. Дека +	Фрукты (яблоко)	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,70	0,09	0,69	30,40	0,71	24,82	142,16	27,30	1,64
	Соуска с томатным соусом, с рисом отварным	200	4,08	3,54	2,61	58,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,77	124,56	21,34	0,43
№ 382/2017г.	Какао с молоком	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
табл 6 стр 134, 2012. Дека +	Хлеб пшеничный	570	18,62	19,41	81,82	579,30	0,20	12,28	54,80	1,13	196,59	290,72	60,44	4,49
	Итого:													

СУББОТА

тк. № 394 от 1.09.23*	Горячий завтрак (младшие)	90	9,70	11,63	14,99	209,80	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 199/2017г.	Котлета рубленая из куриной грудки	150/3	6,09	8,26	30,06	244,95	0,28	2,70	42,00	0,65	173,33	199,92	73,52	4,50
№ 76/2017г.	Пюре гороховое с маслом сливочным	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. Дека +	Чай с сахаром	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. Дека +	Хлеб пшеничный	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 ржаной	503	80,66	20,12	79,69	616,65	0,45	3,67	88,26	3,92	246,84	352,31	111,94	7,51
	Итого:													

Всего за 6 дней:

3117	118,21	116,63	486,64	3503,40	1,81	105,45	349,65	19,84	914,00	1828,64	515,98	34,12
------	--------	--------	--------	---------	------	--------	--------	-------	--------	---------	--------	-------

В среднем на 1 учащегося:

520	19,70	19,44	81,11	583,90	0,30	17,58	58,28	3,31	152,33	304,77	86,00	5,69
-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	--------	--------	-------	------