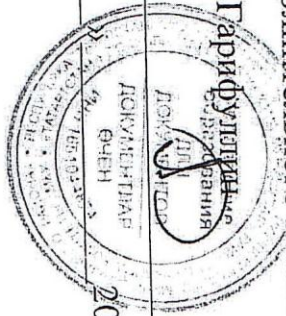


«СОГЛАСОВАНО»


*Директор МБОУ "Город-
Семёновское СОШ №109 ДП*
М.С. Канникова

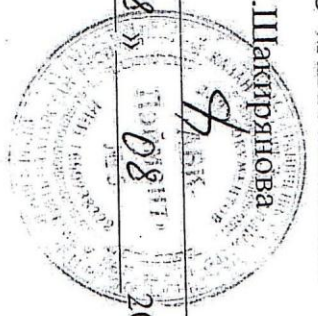
« » _____ 2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

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


« » _____ 2023 г

«УТВЕРЖДЕНО»

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


«28» _____ 2023 г

ООО «АБК-Пэймент»

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

ООО "АБК-Прэмент"

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 - яя неделя		Выход	Стоимость,руб	Белки	Жиры	Угле-ды	Калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
№Сквиринг ржанолтр	Наименование продуктов ПОНЕДЕЛЬНИК														
№4/2017г	Горячий завтрак (мгладшше) Бульерброд с маслом сливочным(30/10) Шницель куриный	40 90		2,36 7,83	7,49 10,02	14,89 5,13	136,00 115,51	0,03 0,05	0,00 1,61	40,00 12,94	0,44 1,26	8,40 15,12	22,50 117,63	4,20 15,21	0,35 1,61
№20/2017г	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
№8 377 / 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 Деян +	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
Всего:	Хлеб ржаной	503	77,59	18,42	19,05	80,10	563,23	0,18	4,44	64,94	2,79	55,28	212,60	39,83	3,94
ВТОРНИК	Горячий завтрак (мгладшше)														
№29/2017г	Овощи тушенные 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
№30/2017г	Горошек консервированный(доп.гварнир)	50		1,44	1,36	2,89	29,6	0,03	4,85	7	0,11	11,96	30,67	10,09	0,35
тгсг 1.03.23	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 Деян +	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 Деян +	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
Всего:	Хлеб ржаной	500	77,59	20,00	18,85	80,43	563,25	0,15	20,41	58,25	0,81	203,87	326,59	70,79	3,46
СРЕДА	Горячий завтрак (мгладшше)														
об.рел. Спр. №6, 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
№29/2017г	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
№2/6/2017г	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 Деян +	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 Деян +	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:	Хлеб ржаной	550	77,59	18,49	19,33	81,41	559,60	0,25	16,79	16,95	1,20	65,90	235,30	79,61	5,19

ЧЕТВЕРТ

№24/2017г.	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.(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
№ 389/2017	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-остатки и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Дени+	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-остатки и калорийность
российских продуктов питания
табл.6 стр.134, 2012.Дени+

Хлеб ржаной	Итого:	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
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

ПЯТНИЦА

№24/2016	Горячий завтрак (мгладшше)	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.	Фрукты (апельсины)	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.	Птица тушенная в сметанно- томатном соусе	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
Хит-остатки и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Дени+	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	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
№ 377 / 2015	Чай с сахаром и лимоном	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-остатки и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Дени+	Хлеб пшеничный	583	77,59	18,80	79,63	558,62	0,16	13,51	42,10	1,84	78,28	151,97	40,41	4,43

Хит-остатки и калорийность
российских продуктов питания
табл.6 стр.134, 2012.Дени+

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

№24/2016	Горячий завтрак (мгладшше)	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.	Котлеты рыбные	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.	Рис отварной расфасованный с маслом сливочным	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-остатки и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Дени+	Напиток из сухофруктов	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-остатки и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Дени+	Хлеб пшеничный	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
Хит-остатки и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Дени+	Хлеб ржаной	503	77,59	19,03	85,56	612,43	0,17	1,27	20,11	1,87	98,37	284,70	62,30	3,76

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
ПОНЕДЕЛЬНИК															
№ 376/2017г. Хим. состав и калорийность, российские продукты питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дети +															
№ 376/2017г.	Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Горячий завтрак (мгашше)															
60 гр.чл. Стр. 186, табл. 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	
тк	Тертые 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	
№ 376/2017г.	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, российские продукты 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	
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
ВТОРНИК															
Горячий завтрак (мгашше)															
тк стр. 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	
№ 376/2017г.	Горошек консервированный (смет. суп)	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 пшенинком	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, российские продукты 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, российские продукты 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	
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
СРЕДА															
Горячий завтрак (мгашше)															
№ 376/2017г.	Бульбород 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	
№ 376/2016	Быточки 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	
№ 376/2017г.	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, российские продукты 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, российские продукты питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дети +	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:		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

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 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																			
Дети +																			
Хим состав и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012																			
Дети +																			
Хлеб ржаной																			
Итого: 543 77,59 20,17 20,20 83,96 595,95 0,29 19,12 58,26 3,34 108,21 224,88 61,47 3,64																			

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (младшие)																			
Фрукты (апельсины)																			
об.рел. Стр. №6, ппб 9/2012г.	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.	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.	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																			
Дети +																			
Хим состав и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012																			
Дети +																			
Хлеб ржаной																			
Итого: 500 77,59 19,18 19,90 79,76 563,10 0,23 12,62 133,60 1,75 359,29 442,00 74,94 4,81																			

СУББОТА

Горячий завтрак (младшие)																			
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)																			
№1/2017г.	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						
№29/2017г.	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.	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.	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																			
Дети +																			
Хим состав и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012																			
Дети +																			
Хлеб ржаной																			
Итого: 543 77,59 2,28 0,24 14,76 70,50 0,03 0,00 0,00 0,33 6,00 19,50 4,20 0,33																			

Всего за 6 дней: 3202
В среднем на 1 учащегося: 534

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