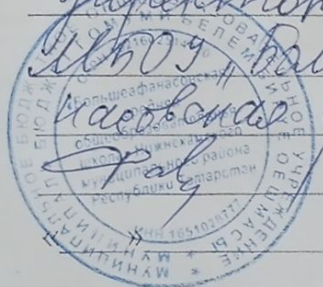


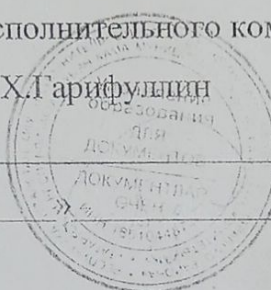
«СОГЛАСОВАНО»

директор
И.В.О.У. «Вальшаря»
Наровская СОШ №4
Л.П. Рашид
2024 г



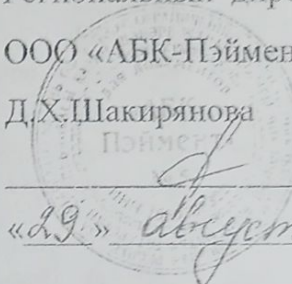
«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования
Исполнительного комитета НМР РТ
А.Х.Тарифуллин
2024 г



«УТВЕРЖДЕНО»

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

ООО "АБК-По́ймент"

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

1 - ая неделя		Выход	Стоимость,руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Наименование продуктов															
Горячий завтрак (младшие)															
№009/2017г.	Яйцо вареное	40		5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
тек. № 757 от 23.11.2017г.	Котлеты Домашние с гречкой	90		6,40	11,14	35,71	248,00	0,06	1,79	14,38	1,41	16,80	130,71	16,90	1,79
№032/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	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
№370/2017г.	Чай с молоком и сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07	0,00	0,03	0,00	0,00	10,80	2,80	1,40	0,25
табл.6 стр.134, 2012 Десят	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
	Всего:	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
ВТОРНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
об.реш. 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
тек.№762 от 24.11.2017г.	Запеканка картофельная с птицей	180		13,58	16,26	52,09	404,1	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
№379/2017г.	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
табл.6 стр.134, 2012 Десят	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
	Всего:	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
СРЕДА															
Горячий завтрак (младшие)															
тек.№643 от 10.11.2017г.	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 Десят	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
Хлеб состоит из ингредиентов российских производителей питания табл.6 стр.134, 2012 Десят	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	19,59	16,95	1,10	67,06	230,40	79,21	5,17
ЧЕТВЕРГ															
Горячий завтрак (младшие)															
№15/2017г.	Сыр (перч)	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
тек. №944 от 6.08.2017г.	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
№032/2017г.	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
тек.№388 от 12.12.2017г.	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 Десят	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
Хлеб состоит из ингредиентов российских производителей питания табл.6 стр.134, 2012 Десят	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

табл. № 7-1 от 23.11.2012	Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30	15,55	18,35	40,33	398,93	2,27	55,55	78,88	5,67	428,93	442,84	51,83	1,30	
№ 762017	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	
табл. 6 стр. 134, 2012 Д-ст 4*	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	
Указ о составе и калорийности российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Д-ст 4*	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:	500	80,66	19,52	19,29	79,85	584,33	2,37	65,58	78,88	6,51	468,61	514,64	79,13	5,14

СУББОТА

Горячий завтрак (младшие)

стр. 134 табл. 6 Д-ст 4* 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	
табл. 6 стр. 134, 2012 Д-ст 4*	Курица запеченная	90	9,55	9,49	0	200,66	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30	
№ 3032017	Каша гречневая (вязкая) с маслом сливочным	150/3	4,60	7,19	39,56	165,3	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33	
№ 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	
Указ о составе и калорийности российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Д-ст 4*	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	
Указ о составе и калорийности российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Д-ст 4*	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:	523	80,66	20,02	19,18	79,82	592,02	0,47	18,87	0,00	14,90	120,99	489,92	49,40	4,17
	Всего за 6 дней:	3029		118,35	117,90	503,35	3532,49	3,97	134,28	306,22	41,05	1127,08	2308,00	376,68	26,36
	В среднем на 1 учащегося:	505		19,73	19,65	83,89	588,75	0,66	22,38	51,04	6,84	187,85	384,67	62,78	4,39

ООО "АБК-Пэймент"

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

2 - ая неделя		Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
№32017г.	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
№2347017г.	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
№20372017г.	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
№ 37672017г.	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
табл 6 стр 134, 2012 Дети +	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
	Итого:	513	80,66	20,16	19,94	81,81	584,98	0,17	1,42	68,18	5,99	225,13	313,53	60,49	3,36
ВТОРНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
сбр.ц. Стр.186, т.б 92012г.	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.№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
№57672017г.	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
табл 6 стр 134, 2012 Дети +	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
	Итого:	520	80,66	19,00	19,05	80,40	599,54	0,38	62,16	29,10	3,44	88,80	257,73	94,76	6,05
СРЕДА															
Горячий завтрак (младшие)															
тк.№295 от 25.12.2019г.	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
№0372017г.	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
№ 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 энергетичность 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 энергетичность российских продуктов 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:	503	80,66	20,19	18,76	80,22	558,85	0,28	3,51	70,65	2,15	61,97	348,17	118,38	6,42
ЧЕТВЕРГ															
Горячий завтрак (младшие)															
стр 124 табл 6 Дети + 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

гид № 728 от 23.11.2012	Тедфтели 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
№3127017	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
№2592017	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
гид № 6 от 13.1.2012 Вит	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
Хлебостов и хлебобулочные изделия, продукты питания	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
гид № 6 от 13.1.2012 Вит	Итого:	508	80,66	20,12	18,96	82,70	0,32	22,41	38,66	3,21	94,67	266,18	69,97	6,29

ПЯТНИЦА

гид № 6 от 13.1.2012 Вит	Горичный 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
гид № 6 от 13.1.2012 Вит	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	27,20	1,64
гид № 6 от 13.1.2012 Вит	Сосиска 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	0,83
№3127017	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
гид № 6 от 13.1.2012 Вит	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
	Итого:	570	80,66	18,62	19,41	81,82	0,20	12,28	54,80	1,13	196,59	290,72	60,44	4,49

СУББОТА

гид № 6 от 13.1.2012 Вит	Горичный завтрак (младшие)	90	9,70	11,63	14,99	209,80	0,09	0,94	46,26	2,52	47,33	85,08	18,72	1,26
гид № 6 от 13.1.2012 Вит	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	75,52	4,50
№1992017	Пюре гороховое с маслом сливочным	200	0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,39	2,80	1,40	0,25
гид № 6 от 13.1.2012 Вит	Чай с сахаром	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,30	4,20	0,33
Хлебостов и хлебобулочные изделия, продукты питания	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
Хлебостов и хлебобулочные изделия, продукты питания	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	20,12	20,51	79,69	0,45	3,67	88,26	3,92	246,84	352,31	111,94	7,51
	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