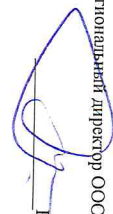


Согласовано  
Руководитель образовательного учреждения

\_\_\_\_\_

Разработано и утверждено  
Региональный директор ООО "АБК-Примент"



Раматуллина Р.Р.



## Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячие завтраки) для обучающихся начальных классов (7-11 лет) общеобразовательных организаций Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

Двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска на осенне-зимний период 2021-2022 года

№ Сборник рецептов

1 - я неделя

Наименование продуктов

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Горячий завтрак (младшие)**

№	Дата	Наименование	Выход	Стоимость, руб	Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
14/2017	22/12/2017	Масло сливочное (порциамл)	10		0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02
2022017		Котлеты "Домашние" из говядины	90		10,55	8,36	5,99	167,97	0,06	2,16	3,24	1,55	10,51	128,27	27,66	2,02
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3		6,83	2,93	38,29	206,96	0,07	0,00	11,98	0,97	13,86	45,54	10,26	1,01
		Напиток из апельсинов (75С)	200		0,45	0,10	23,99	101,20	0,02	12,00	0,00	0,10	23,02	11,50	7,63	0,24
		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
		<b>Всего:</b>	<b>513,00</b>	<b>68,45</b>	<b>20,19</b>	<b>18,88</b>	<b>83,16</b>	<b>612,63</b>	<b>0,19</b>	<b>14,16</b>	<b>55,22</b>	<b>3,06</b>	<b>55,79</b>	<b>207,81</b>	<b>49,75</b>	<b>3,62</b>

Хлеб состоит и калорийность  
рецептических продуктов питания  
табл. 6 стр. 134, 2012/Девн +

## ВТОРНИК

### Горячий завтрак (младшие)

№15 Сбор.ред. На прокорм для обуч. Во всех образоват.-Детс 2017	Сыр	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	
ТТК №294 акт.продолжения от 25.12.2018	Коллеты Эдаровые	90	8,25	8,54	14,820	175,63	0,079	0,68	58,65	1,017	23,956	169,500	25,651	2,147	
№303 Сбор.ред. На прокорм для обуч. Во всех образоват.-Детс 2017	Каша вязкая Гречневая	150	4,56	4,55	26,35	153,72	0,12	0,00	0,00	0,34	8,44	108,78	71,97	2,42	
№379 Сбор.ред. На прокорм для обуч. Во всех образоват.-Детс 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	101	0,044	1,300	20,000	0,000	125,780	90,000	14,000	0,134	
Хлеб, соевая и макаронистость, российских производителей типа 6 стр. 134, 2012.Дети +	Хлеб пшеничный/Дарницкий	30/20	3,60	0,48	22,68	110,10	0,06	0,00	0,00	0,61	11,80	49,50	13,60	1,11	
	<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>68,45</b>	<b>20,21</b>	<b>18,91</b>	<b>79,80</b>	<b>574,38</b>	<b>0,30</b>	<b>2,05</b>	<b>99,65</b>	<b>2,01</b>	<b>269,98</b>	<b>458,37</b>	<b>130,72</b>	<b>5,88</b>

**СРЕДА**  
**Горячий завтрак (младшие)**

Наименование блюда (по рецептам)	Единица измерения	Количество	Химический состав и калорийность																		
			Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Пищевые волокна	Сахароза	Лактоза	Фруктоза	Мальтоза	Скоровидные углеводы	Минеральные вещества	Кальций	Магний	Железо	Витамин А	Витамин В1	Витамин В2	Витамин В6	Витамин С
Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	кг	60	1,856	0,120	3,892	24	0,066	5,988	0,000	0,1198	11,976	37,126	12,575	0,419							
Плов с куриными грудками	шт	50/150																			
Чай с сахаром	шт	190/10	11,280	15,840	32,380	333,62	0,080	3,360	10	4,960	30,110	160,430	50,690	10,800							
			0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27							
Хлеб пшеничный/ дарницкий	шт	20/20	2,84	0,40	17,76	86,60	0,06	0,00	0,00	0,50	9,80	43,00	12,20	1,00							
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>68,45</b>	<b>16,05</b>	<b>64,04</b>	<b>484,17</b>	<b>0,20</b>	<b>9,38</b>	<b>10,00</b>	<b>5,58</b>	<b>62,84</b>	<b>243,36</b>	<b>76,86</b>	<b>12,48</b>							

Химический состав и калорийность  
российских продуктов питания  
табл. 7 стр 152, 2012 Ленин +

№291 Сборник. На про-ано для  
обуч. Во всех общеобразовательных  
школах 2017

№376/2017

Химический состав и калорийность  
российских продуктов питания  
табл. 6 стр 134, 2012 Ленин +

**ЧЕТВЕРТ**  
**Горьчий звягряк (младшие)**

Хлеб, сдобы и выпечка, кондитерские изделия, хлеб 9 стр 184, 2012 /ден +		Плоды и ягоды свежие (япельсинны)		Котлеты "Апельсинные" мясо-куринные		Картофельное пюре с маслом		Какао с молоком		Хлеб пшеничный		Итого:	
№ 382/2017	Хлеб сдобы и выпечка, кондитерские изделия	100	0,900	90	8,71	150/3	2,22	200	4,08	30	2,28	573	68,45
№ 128 Спортил. На про-но для обу-ч. Во всех общ-д,учреж-д/ден 2017	Хлеб пшеничный	100	0,200	90	10,30	150/3	4,34	200	3,54	30	0,24	573	18,18
№ 382/2017	Хлеб сдобы и выпечка, кондитерские изделия	43	8,100	90	17,714	150/3	18,82	200	17,58	30	14,76	573	76,97
№ 128 Спортил. На про-но для обу-ч. Во всех общ-д,учреж-д/ден 2017	Хлеб пшеничный	43	0,040	90	184,30	150/3	151,76	200	118,60	30	70,50	573	568,16
№ 382/2017	Хлеб сдобы и выпечка, кондитерские изделия	60,000	1,79	90	18,69	150/3	34,48	200	1,59	30	0,00	573	82,06
№ 128 Спортил. На про-но для обу-ч. Во всех общ-д,учреж-д/ден 2017	Хлеб пшеничный	60,000	14,38	90	141,1	150/3	42,66	200	152,22	30	6,00	573	251,68
№ 382/2017	Хлеб сдобы и выпечка, кондитерские изделия	23,000	13,000	90	16,902	150/3	28,77	200	21,34	30	0,48	573	84,21
№ 128 Спортил. На про-но для обу-ч. Во всех общ-д,учреж-д/ден 2017	Хлеб пшеничный	23,000	0,300	90	1,786	150/3	1,070988	200	0,48	30	0,33	573	3,96

**Горячий завтрак (мгд/шше)**

ТТК МЭ01	Салат из фасоли к/с, кукурузы к/с и огурцов соевых	60,00	1,55	7,03	16,26	160,10	0,27	0,63	2,08	68,85	204,79	72,12	2,94		
№ 290 Сборщик. На проезд по дну бульв. На всех объектах/участках/длина - 2017	Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50/50	10,55	11,66	5,91	155,00	0,04	0,68	30,10	30,32	79,00	16,19	0,70		
2022/2017	Спагетти отварные	150	3,80	0,63	32,50	156,00	0,06	0,00	0,00	0,78	10,95	37,20	8,55	0,84	
№ 377 Сборщик. На проезд по дну бульв. Во всех объектах/участках/длина - 2013	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,21	42	0	2,83	0	0,01	14,05	4,4	2,4	0,345	
Хлеб белый и макаронистый, посевельских производств питания п/д/б/г 6 стр. 134, 2012 Демин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,73	70,36	0,03	0,00	0,00	0,33	5,99	19,46	4,19	0,33	
	<b>Итого:</b>	<b>540,00</b>	<b>68,45</b>	<b>18,31</b>	<b>19,58</b>	<b>79,61</b>	<b>583,46</b>	<b>0,40</b>	<b>4,14</b>	<b>30,10</b>	<b>3,70</b>	<b>130,16</b>	<b>344,85</b>	<b>103,45</b>	<b>5,17</b>

**СУББОТА**

**Горячий завтрак (младшие)**

**Фрукты (яблоки)**

338/2017

№ 268 Сборщик На проеме для  
обуч. во всех классах урж-дети

2017

№303/2017

Каша пшеничная вязкая на воде с маслом сливочным

150/3

Акт 2012

Напиток из замороженных ягод (красная смородина)

200

Хлеб, сметан и калорийность,  
расчетных продуктов питания  
табл. 6 стр. 134, 2012 Денис +

Хлеб пшеничный

30

**Итого:**

573

68,45

**Всего за 6 дней:**

3199

**В среднем на 1 учащегося:**

533

0,4 0,4 9,8 47 0,03 10 0,2 16 11 9 2,2

13,18 13,15 11,77 230,40 0,05 0,00 3,11 9,38 150,08 27,54 2,41

4,03 6,41 24,58 172,08 0,08 0,00 0,70 16,36 101,80 21,59 1,71

0,2 0,08 21,42 88,6 0,01 40 0,14 7,8 6,6 6,2 0,32

2,28 0,24 14,73 70,36 0,03 0,00 0,33 5,99 19,46 4,19 0,33

20,08 20,28 82,30 608,44 0,20 50,00 11,98 4,49 55,52 288,94 68,52 6,97

113,02 112,65 465,88 3431,25 1,64 161,79 280,20 20,99 825,96 1931,13 513,52 38,10

18,84 18,78 77,65 571,87 0,27 26,96 46,70 3,50 137,66 321,86 85,59 6,35

ООО "АВК-Пэймент"

Двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания (горячий завтрак) для обучающихся начальных классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска на осенне-зимний период 2021-2022 года

2 - яя неделя

№ Сборник рецептов

Наименование продуктов

Выход

Стоимость, руб.

Белки

Жиры

Угл-ды

Ккал

В1

С

А

Е

Са

Р

Мг

Fe

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Горячий завтрак (младшие)**

29/2017

Курица запеченная

100

10,01

9,02

0,00

195,40

0,06

1,36

53,60

0,84

43,50

228,40

24,64

1,08

№ 171 Сбор рецептов

На производстве для

обуч. Во всех формах урже-дети 2017

Рис отварной рассыпчатый с

150/3

3,09

8,55

46,75

210,70

0,03

0,00

12,03

0,17

20,36

80,28

27,89

0,58

№ 379 Сбор рецептов

На производстве для

обуч. Во всех формах урже-дети 2017

Кофейный напиток с молоком

200

3,17

2,68

10,95

100,60

0,04

1,30

20,00

0,00

125,78

90,00

14,00

0,13

Хлеб состав и калорийность  
россиянских продуктов питания табл. 6  
стр. 134, 2012 ДСП +

Хлеб пшеничный/дарницкий

30/20

68,45

3,60

0,48

22,68

110,10

0,06

0,00

0,00

0,61

11,80

49,50

13,60

1,11

Итого:

503

68,45

19,87

20,73

80,38

616,80

0,20

2,66

85,63

1,62

201,44

448,18

80,13

2,90





## Горючий завтрак (младшие)

№13 Сбор прес. На производство для обуч.

ВоискобразУчреск-Дети 2017

Сыр

ТТК №298 Ап от 30.11.2021  
 №173/2017  
 №376/2017

Биточки "Пожарские" из птицы 10  
 Каша Пречневая вязкая 90  
 Чай с сахаром 180  
 190/10

Хлеб, состав и калорийность  
 посейчас пропусков нет  
 табл 6 Хлеб пшеничный/сельский  
 стр 134, 2012 Делн +

2,63 2,66 0,00 34,33 0,00 0,07 21,00 0,04 100,00 60,00 5,50 0,07  
 8,67 8,71 12,74 159,57 0,08 3,96 46,90 0,95 36,07 114,00 30,71 1,29  
 5,84 7,83 35,03 230,58 0,17 0,00 0,00 0,51 12,66 163,22 107,99 3,63  
 0,07 0,02 19,01 40 0 0,03 0 0 10,95 2,8 1,4 0,265

Итого: 520 68,45 20,05 19,62 84,54 571,08 0,31 4,06 67,90 2,00 169,48 383,02 107,00 6,26

20/20 2,84 0,40 17,76 106,60 0,06 0,00 0,00 0,50 9,80 43,00 12,20 1,00

**Горячий завтрак (младшие)**

ТТК  
№ 291/2017  
№ 377 Сбор реч. На продажу для  
обг.ч. Во всех формах, рчсж/с/мл 2013  
Хм,сост.и калорийности  
расчетных продуктов питания табл.6  
стр.134, 2012.Доп.1

Блины с маслом сливочным 45/5	50		3,32	6,08	17,34	137,19	0,07	0,46	27,19	1,12	48,69	60,78	14,67	0,53	
Плов с куриными грудками	50/150		12,58	13,54	38,38	303,62	0,08	3,36	10,00	4,96	30,11	160,43	50,69	10,80	
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,21	42	0	2,83	0	0,01	14,05	4,4	2,4	0,345	
Хлеб сельский/ Белый	30/20		3,50	0,52	21,70	106,28	0,07	0,00	0,00	0,64	12,68	57,91	16,87	1,39	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>68,45</b>	<b>19,52</b>	<b>20,16</b>	<b>87,63</b>	<b>589,09</b>	<b>0,22</b>	<b>6,65</b>	<b>37,19</b>	<b>6,73</b>	<b>105,53</b>	<b>283,52</b>	<b>84,63</b>	<b>13,07</b>

**ПЯТНИЦА**

**Горячий завтрак (младшие)**

№ 1 Сб/Делн 2017	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0,69	40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
279/2017,366/2016	Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	6,04	12,69	10,140	158,65	0,046	0,00	25,70	0,407	15,382	77,346	16,213	0,672
199/2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/3	8,05	1,92	41,97	225,30	0,59	0,00	20,00	0,59	112,69	254,49	74,03	5,63
Акт 2021	Фруктовый чай	200	0,22	0,02	8,05	32,72	0,00	0,63	0,00	0,03	12,90	4,90	2,60	0,67
Хим.состав и калорийность росейских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012/Делн +	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0,034	0	0	0,28	5,8	30	9,4	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>18,39</b>	<b>20,36</b>	<b>82,97</b>	<b>592,27</b>	<b>0,71</b>	<b>1,32</b>	<b>85,70</b>	<b>1,75</b>	<b>155,17</b>	<b>389,24</b>	<b>106,45</b>	<b>8,10</b>

**СУББОТА**

**Горячий завтрак (младшие)**

13/2017	Сыр (порциями)	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	
ТТК акт проработки от 23.12.2019	Гуляш из куринной грудки	50/50	8,34	8,83	3,40	194,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14	
№ 171/2017	Каша полбяная рассыпчатая	150	6,46	6,55	42,20	214,00	0,13	0,00	0,00	0,75	33,69	153,47	36,66	2,63	
№376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265	
Хим.состав и калорийность росейских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012/Делн +	Хлеб сельский/Белый	20/20	2,5	0,75	24,8	79	0,04			0,35	7,61	29,86	7,96	0,45	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>68,45</b>	<b>20,00</b>	<b>18,81</b>	<b>80,41</b>	<b>561,72</b>	<b>0,25</b>	<b>4,07</b>	<b>49,40</b>	<b>4,34</b>	<b>169,42</b>	<b>368,88</b>	<b>69,79</b>	<b>4,55</b>