

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МБОУ, оогм п. Трудовый г. ИМР РТ

Л.И. Сагдиев



«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарифуллин
образование



«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х. Шакирьянова



Примерное циклическое двухнедельное меню для организации двухразового питания для учащихся начальных классов (7 - 11 лет) в образовательных учреждениях г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

1 - ая неделя	Выход	Стоимость, руб.	Белки	Жиры	Угл.-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Наименование продуктов														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак (младшие)														
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
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/5		9,24	9,16	28,23	218,12	0,07	0,64	29,93	0,10	89,05	104,60	24,96	0,54
Чай с молоком и сахаром	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
Батон нарезной	75		5,60	2,16	35,36	195,52	0,08	0,00	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
Итого:	500		18,72	20,16	87,40	602,71	0,18	0,67	69,93	1,81	122,52	178,41	40,26	2,04
Обед (младшие)														
Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/5		6,57	8,69	16,03	293,10	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
Запеканка картофельная с мясом, маслом сливочным	180/3		15,06	16,81	52,95	296,3	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
Капуста квашеная (доп.тариф)	50		0,84	2,50	4,20	42,84	0,01	7,42	0,00	5,77	19,58	12,70	6,00	0,23
Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
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 ржаной	45		2,97	0,54	17,82	89,10	0,07	0,00	0,00	0,63	13,18	67,50	1,88	1,75
Итого:	703	136,02	27,66	28,80	122,87	861,24	0,50	24,97	0,00	13,71	172,00	533,36	69,27	5,43
Всего:	1203		46,38	48,96	210,27	1463,95	0,68	25,64	69,93	15,52	294,52	711,77	109,53	7,47
ВТОРНИК														
Завтрак (младшие)														
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
Каша гречневая молочная (вязкая) с маслом сливочным	150/5		11,47	14,42	36,78	356,10	0,06	0,96	14,80	0,13	128,27	154,44	36,46	0,58
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
Батон нарезной	45		3,37	1,30	23,13	117,90	0,05	0,00	0,00	0,76	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого:	500		18,41	18,80	79,69	581,10	0,18	12,26	34,80	1,09	278,60	284,69	65,31	3,45
Обед (младшие)														
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10		11,90	16,52	23,56	299,25	0,08	6,72	5,00	1,90	27,72	48,43	19,79	0,75
Биточки рыбные из минтая с овощами	75/25		5,58	6,28	20,95	160,20	0,06	1,79	14,38	1,41	16,80	130,71	16,90	1,79
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
Напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12	0,01	0,73	0,00	0,00	14,00	8,94	5,58	0,14
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,72	60,00	18,80	1,56
Итого:	703	136,02	26,00	26,26	112,13	782,87	0,27	9,24	31,38	4,67	82,15	286,15	69,69	5,10
Всего:	1203		42,27	45,06	191,82	1363,97	0,45	21,50	66,18	5,76	360,75	570,84	135,00	8,55
СРЕДА														
Завтрак (младшие)														
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
Каша пшеничная молочная	200		13,60	17,67	23,55	305,50	0,11	0,67	22,37	0,09	78,92	105,42	27,43	0,50
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
Батон нарезной	40		2,99	1,15	20,56	104,80	0,05	0,00	0,00	0,76	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого:	500		19,09	19,71	87,23	597,92	0,19	13,50	22,37	1,06	117,52	150,07	44,68	3,58
Обед (младшие)														
Суп - лапша домашняя с картофелем	200		8,35	9,83	25,30	192,40	0,04	0,40	10,00	2,06	22,84	30,80	8,54	0,52
Тефтели мясные с терулецом	90		6,30	11,91	14,86	169,59	0,04	0,25	26,66	0,38	18,65	72,18	13,97	0,58

Химический состав и калорийность
расчетных продуктов питания
таблица стр. 134, 2012 г. Д-м +

об. р.ц. стр. 146, таб. 9/2012г.

стр. 134, таб. 6, Д-м + 2012

стр. 134, таб. 6, Д-м + 2012

стр. 134, таб. 6, Д-м + 2012

стр. 134, таб. 6, Д-м + 2012

стр. 134, таб. 6, Д-м + 2012

стр. 134, таб. 6, Д-м + 2012

стр. 134, таб. 6, Д-м + 2012

стр. 134, таб. 6, Д-м + 2012

стр. 134, таб. 6, Д-м + 2012

стр. 134, таб. 6, Д-м + 2012

стр. 134, таб. 6, Д-м + 2012

стр. 134, таб. 6, Д-м + 2012

стр. 134, таб. 6, Д-м + 2012

стр. 134, таб. 6, Д-м + 2012

стр. 134, таб. 6, Д-м + 2012

стр. 134, таб. 6, Д-м + 2012

стр. 134, таб. 6, Д-м + 2012

стр. 134, таб. 6, Д-м + 2012

стр. 134, таб. 6, Д-м + 2012

стр. 134, таб. 6, Д-м + 2012

150/3	Каши пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	6,70	4,38	35,99	227,00	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
200	Напиток из плодов шиповника	0,60	0,10	20,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37
30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
703	Итого:	26,21	26,82	122,99	842,49	0,17	11,65	36,66	10,89	98,10	200,70	52,17	3,30
1203	Всего:	45,30	46,53	210,22	1440,41	0,36	25,15	59,03	11,95	215,62	350,77	96,85	6,88
50	ЧЕТВЕРГ	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
180/5	Завтрак (младшие)	4,99	7,40	28,81	206,30	0,16	0,86	33,52	133,70	210,28	63,74	1,55	0,60
200	Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	4,08	3,54	2,61	58,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,77	124,56	21,34	0,43
65	Какао с молоком	4,87	1,88	33,41	170,30	0,08	0,00	0,00	1,11	12,35	42,25	8,45	0,78
500	Батон нарезной	20,21	20,68	79,66	590,20	0,34	2,56	109,42	135,26	531,60	341,55	43,79	2,26
200/10	Итого:	7,94	8,91	21,94	245,90	0,05	12,64	5,00	1,90	43,80	42,25	18,15	0,67
200	Обед (младшие)	15,42	18,96	49,93	418,50	0,16	6,76	16,95	0,39	27,21	172,00	55,61	1,63
50	Щи из св. капусты с картофелем, со сметаной	0,88	0,06	3,84	19,80	0,02	1,52	0,00	0,16	10,80	20,40	13,60	0,24
200	Плов из куриной грудки (50/150)	0,75	0,06	15,95	68,52	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
50	Морковь свежая (сезонная)	3,30	0,60	19,80	36,64	0,08	0,00	0,00	0,70	14,65	75,00	23,50	1,95
710	Напиток из урюка	28,29	28,59	111,46	789,36	0,33	21,52	21,95	3,98	129,68	332,45	129,02	4,97
1210	Хлеб ржаной	48,50	49,27	191,12	1379,56	0,67	24,08	131,37	139,24	661,28	674,00	172,81	7,23
100	Итого:	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
120/30	ПЯТНИЦА	15,55	18,35	40,33	398,93	2,27	55,55	78,88	5,67	428,93	442,84	51,83	1,30
200	Завтрак (младшие)	0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
50	Фрукты (яблоки)	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
500	Сырники из творога со сгущенным молоком	19,77	20,22	83,83	608,93	2,36	65,58	78,88	6,72	465,32	489,14	68,73	4,35
250	Итого:	10,43	8,02	52,53	328,25	0,23	5,82	0,00	2,42	42,67	88,10	35,57	2,05
200	Обед (младшие)	12,61	19,53	37,88	361,45	0,04	0,68	30,10	0,50	30,32	79,00	16,19	0,70
200	Суп картофельный с горохом	0,16	0,16	10,91	46,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13,67	0,00	0,00	0,90
20	Овощи тушеные с мясом 50/150	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
30	Компот из свежих яблок	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
700	Хлеб пшеничный	26,70	28,23	123,04	842,70	0,34	6,50	30,10	3,56	99,45	225,10	68,66	5,04
1200	Хлеб ржаной	46,47	48,45	206,87	1451,63	2,70	72,08	108,98	10,28	564,77	714,24	137,39	9,39
6019	Итого:	228,92	238,27	1010,30	7099,52	4,86	168,45	435,49	182,75	2096,94	3021,62	651,58	39,52
1204	Всего:	45,78	47,65	202,06	1419,90	0,97	33,69	87,10	36,55	419,39	604,32	130,32	7,90
	Всего за 5 дней:												
	В среднем на 1 учащегося:												

Хлеб состоит из ингредиентов, разрешенных к употреблению в соответствии с табл. 6 стр. 134, 2012. Дневн. *

Хлеб состоит из ингредиентов, разрешенных к употреблению в соответствии с табл. 6 стр. 134, 2012. Дневн. *

Хлеб состоит из ингредиентов, разрешенных к употреблению в соответствии с табл. 6 стр. 134, 2012. Дневн. *

Хлеб состоит из ингредиентов, разрешенных к употреблению в соответствии с табл. 6 стр. 134, 2012. Дневн. *

Хлеб состоит из ингредиентов, разрешенных к употреблению в соответствии с табл. 6 стр. 134, 2012. Дневн. *

Хлеб состоит из ингредиентов, разрешенных к употреблению в соответствии с табл. 6 стр. 134, 2012. Дневн. *

Хлеб состоит из ингредиентов, разрешенных к употреблению в соответствии с табл. 6 стр. 134, 2012. Дневн. *

Хлеб состоит из ингредиентов, разрешенных к употреблению в соответствии с табл. 6 стр. 134, 2012. Дневн. *

Хлеб состоит из ингредиентов, разрешенных к употреблению в соответствии с табл. 6 стр. 134, 2012. Дневн. *

Хлеб состоит из ингредиентов, разрешенных к употреблению в соответствии с табл. 6 стр. 134, 2012. Дневн. *

Хлеб состоит из ингредиентов, разрешенных к употреблению в соответствии с табл. 6 стр. 134, 2012. Дневн. *

Хлеб состоит из ингредиентов, разрешенных к употреблению в соответствии с табл. 6 стр. 134, 2012. Дневн. *

Хлеб состоит из ингредиентов, разрешенных к употреблению в соответствии с табл. 6 стр. 134, 2012. Дневн. *

Хлеб состоит из ингредиентов, разрешенных к употреблению в соответствии с табл. 6 стр. 134, 2012. Дневн. *

Хлеб состоит из ингредиентов, разрешенных к употреблению в соответствии с табл. 6 стр. 134, 2012. Дневн. *

Хлеб состоит из ингредиентов, разрешенных к употреблению в соответствии с табл. 6 стр. 134, 2012. Дневн. *

Хлеб состоит из ингредиентов, разрешенных к употреблению в соответствии с табл. 6 стр. 134, 2012. Дневн. *

Хлеб состоит из ингредиентов, разрешенных к употреблению в соответствии с табл. 6 стр. 134, 2012. Дневн. *

Хлеб состоит из ингредиентов, разрешенных к употреблению в соответствии с табл. 6 стр. 134, 2012. Дневн. *

Хлеб состоит из ингредиентов, разрешенных к употреблению в соответствии с табл. 6 стр. 134, 2012. Дневн. *

[illegible]

ЧЕТВЕРГ

[illegible]

VALHALLA

Завтрак (младшие)												
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
150/3	10,61	13,83	41,62	331,89	0,05	0,51	41,18	0,29	86,41	127,46	19,01	0,46
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
50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
503	18,84	19,22	79,73	568,49	0,20	12,10	65,58	1,34	263,68	295,52	55,85	3,69
Итого:												
200/5	9,94	10,82	15,56	203,90	0,08	6,72	5,00	1,90	27,72	48,43	19,79	0,75
Рассольник Ленинградский со сметаной												
75/2,5	10,09	9,24	12,14	205,63	0,09	0,69	30,40	0,71	24,82	142,16	27,30	1,64
Шницель куриный в томатном соусе												
150	3,32	7,00	52,20	203,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Рис отварной												
200	0,16	0,16	10,91	46,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13,67	0,00	0,00	0,90
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
Компот из свежих яблок												
40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,06	0,00	0,00	0,56	11,72	60,00	18,80	1,56
715	134,02	27,67	116,49	785,33	0,25	7,41	35,40	3,39	81,93	263,59	68,69	5,07
1218	46,51	47,08	196,22	1353,82	0,45	19,51	100,98	4,73	345,61	559,11	124,54	8,76
Итого:												
5709	231,77	217,94	916,61	6417,31	2,90	165,07	393,34	181,91	1595,79	2717,63	700,21	46,32
1142	46,35	43,59	183,32	1283,46	0,58	33,01	78,67	36,38	319,16	543,53	140,04	9,26
Всего за 5 дней:												
В среднем на 1 участника:												