

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МБОУ, с.Степ. Бурдоговский, ММР РТ

Садрисай М. И.

Ош

« 15 » *января* 2025 Г



«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Г арифуллин



« 15 » *января* 2025 Г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирянова



« 13 » *января* 2025 Г

ООО «АБК-Пэймент»

Примерное цикличное меню горячего завтрака для учащихся младших классов (с 7 до 11 лет)
общеобразовательных организаций г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

ООО "АБК-Пэймент"

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

ТЛЖ: Сторона доставки/ Наименование продуктов	Выход	Стоимость, руб.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Вl	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
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
Котлеты Домашние с гречкой	90		8,01	11,14	35,71	248,00	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
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
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:	503	83,89	20,16	18,88	83,87	558,70	0,18	1,82	126,38	2,73	67,40	278,38	41,12	4,68
ВТОРНИК														
Горячий завтрак (младшие)														
Биточки куриные Солнышко	90		6,01	11,53	12,88	183,45	0,02	14,26	31,25	0,09	54,33	156,42	33,10	1,87
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3		6,70	4,38	35,99	227,00	0,13	0,00	20,00	0,81	34,89	154,97	36,66	2,64
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
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
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
Всего:	503	83,89	20,14	19,19	85,49	600,45	0,27	15,56	71,25	1,65	229,79	465,89	102,06	6,14
СРЕДА														
Горячий 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
Плов из куриной грудки(50/150)	200		15,42	17,96	38,93	390,50	0,16	6,76	16,95	0,39	27,21	172,00	55,61	1,63
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
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
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:	550	83,89	19,55	18,86	79,61	581,62	0,25	19,59	16,95	1,21	69,06	236,90	80,61	5,28
ЧЕТВЕРГ														
Горячий завтрак (младшие)														
Овощи тушеные с мясом	50/150		14,05	15,97	32,80	374,45	0,20	0,41	43,01	1,65	33,88	177,84	45,06	1,64
Калуга кашеная (дон гарнир)	50		0,85	2,50	4,22	42,85	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
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
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

Химическая и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делит+

30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
Итого:	510	19,91	79,61	615,72	0,31	10,91	43,01	108,01	282,04	89,52	3,95

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (младшие)

100	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
120/30	15,55	36,03	398,93	2,27	55,55	78,88	5,67	428,93	442,84	51,83	1,30
200	0,07	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
30	2,2	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
Итого:	510	83,89	80,47	607,83	2,38	65,58	78,88	470,61	521,14	80,53	5,25

Фрукты (яблоко)

Сырники из творога со ступенным молоком

Чай с сахаром

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

СУББОТА

Горячий завтрак (младшие)

40	2,96	3,76	10,84	124,28	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70
180	10,58	14,26	12,09	174,1	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
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
40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,06	0,00	0,56	11,72	60,00	18,80	1,56	
Итого:	500	83,89	80,48	564,48	0,50	6,87	0,00	7,54	118,23	513,56	62,56	4,70

Всего за 6 дней:

В среднем на 1 учащегося:

3076	119,88	114,35	489,53	3528,80	3,89	120,33	336,47	30,68	1063,10	2297,91	456,40	30,00
513	19,98	19,06	81,59	588,13	0,65	20,06	56,08	5,11	177,18	382,99	76,07	5,00

ООО "АБК-Пэймент"

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

2 - ая неделя

ТПОН/Сбербанк/калькулятор

Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Горячий 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
Быточки рыбные	90		10,68	8,98	16,21	170,2	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,13	1,30
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
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
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:	503	83,89	20,15	19,65	79,95	558,58	0,18	1,31	56,68	6,04	78,13	242,03	58,84	3,82
ВТОРНИК														
Горячий завтрак (младшие)														
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
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
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
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:	530	83,89	19,46	19,25	82,44	611,94	0,41	62,16	29,10	3,64	93,59	289,73	106,06	7,00
СРЕДА														
Горячий завтрак (младшие)														
Котлеты Здоровые из куриных грудок	90		11,20	10,96	24,82	229,63	0,08	0,68	58,65	1,02	23,96	169,50	25,65	2,15
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
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
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
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	83,89	20,19	18,77	80,22	558,85	0,28	3,51	70,65	2,15	61,97	348,17	118,38	6,42
ЧЕТВЕРГ														
Горячий завтрак (младшие)														

об.рст. Стр.186, таб.920/12:

ггк.№235 от 25.12.2019г:

№376/2017г:

Хлеб состоит и калорийность:

российских продуктов питания

табл.6 стр.134, 2012.Делл +

ггк.№294 от 25.12.2019г:

№307/2017г:

№377/2015

Хлеб состоит и калорийность:

российских продуктов питания

табл.6 стр.134, 2012.Делл +

Хлеб состоит и калорийность:

российских продуктов питания

табл.6 стр.134, 2012.Делл +

таб.6 стр.16(делашние 2012

Крекер

174 № 738 от 23.11.2012г	30	2,70	5,40	14,20	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№203/2012г	90	8,86	10,56	6,76	109,59	0,04	0,25	26,66	0,38	18,65	72,18	13,97	0,58			
№388/2012г	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			
Хлебосы и калорийность, российские продукты питания таб.6 стр.134, 2012.Делаш *	200	0,60	0,10	20,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37			
таб.6 стр.134, 2012.Делаш *	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			
Итого:	503	20,12	19,18	87,88	614,79	0,13	1,35	38,66	1,51	52,26	146,07	30,15	2,14			

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (младшие)

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			
Гуляш из куриной грудки(50/50)	100	8,64	9,83	13,40	209,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14			
Пюре картофельное	150	3,09	4,98	39,48	177,55	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02			
Какао с молоком	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			
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			
Итого:	580	18,49	18,99	80,05	563,04	0,34	33,72	64,80	3,94	228,64	365,31	80,56	5,12			

СУББОТА

Горячий завтрак (младшие)

Котлета рубленая из куриной грудки	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			
Пюре гороховое с маслом сливочным	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			
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			
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			
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	20,12	20,51	79,69	616,65	0,45	3,67	88,26	3,92	246,84	352,31	111,94	7,51			
Всего за 6 дней:	3122	118,53	116,35	490,23	3523,85	1,79	105,72	348,15	21,20	761,43	1743,62	505,93	32,01			
В среднем на 1 учащегося:	520	19,76	19,39	81,71	587,31	0,30	17,62	58,03	3,53	126,91	290,60	84,32	5,33			