

«СОГЛАСОВАНО»

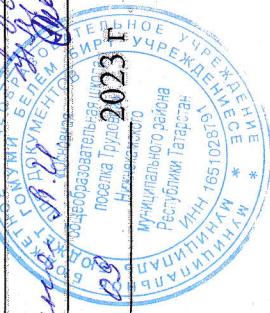
Директор МБОУ

*«Основная общеобразовательная
школа имени А. Бруцкова»*

Сагитов А. Г.

« 01 »

2023 г



«СОГЛАСОВАНО»

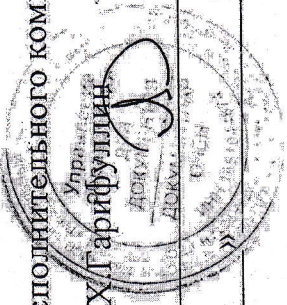
Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарифуллин

« »

2023 г



«УТВЕРЖДЕНО»

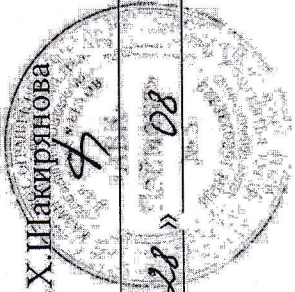
Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирянова

« 28 »

2023 г



ООО «АБК-Пэймент»

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

ООО "АБК-Прйммент"

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.

№ Серии рецептур	1 - я неделя	Выход	Стоимость,руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Вl	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Наименование продуктов															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
№1/2017г.	Горячий завтрак (младшие)	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
	Бутерброд с маслом сливочным(30/10)	90		7,83	10,02	5,13	115,51	0,05	1,61	12,94	1,26	15,12	117,63	15,21	1,61
№209/2017г.	Шницель куриный	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
	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	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
	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
	Всего:														
ВТОРНИК															
№297/2017г.	Горячий завтрак (младшие)	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
	Овощи тушеные с мясом	50		1,44	1,36	2,89	29,6	0,03	4,85	7	0,11	11,96	30,67	10,09	0,35
№306/2017г.	Горошек консервированный(доп. гарнир)	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
ггк от 4.03.22г.	Кофейный напиток с молоком	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 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
	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
	Всего:														
СРЕДА															
Горячий завтрак (младшие)															
сфреш. Стр. №6, №6/9/2012г.	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
№294/2017г.	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
№316/2017г.	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
	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	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

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012. Дел. +

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012. Дел. +

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012. Дел. +

сфреш. Стр. №6, №6/9/2012г.

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012. Дел. +

Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012. Дел. +

ЧЕТВЕРТ

Горячий завтрак (младшие)

№284/2017	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
тек	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
№ 386/2017	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012. Десят +	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. Десят +	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	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

Горячий завтрак (младшие)

ссылка Стр.186, таб.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
№ 290/2017г.	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.	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	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. Десят +	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:	583	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

Горячий завтрак (младшие)

№234/2016	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.	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.	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012. Десят +	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012. Десят +	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	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 2023-2024г.г.

№ Сорта/рецептур	2-ая неделя	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Вl	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПО НЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
№376/2017г. Хлеб. Сорт. №6, №2/2012г. тк	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		
№234/2016г. тк	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		
№187/2017г. тк	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. Хлеб. Сорт. №6, №2/2012г. Хлеб. состав и калорийность, российский продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012. Детск. +	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		
№209/2017г. тк	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	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 (младшие)															
тк от 25.12.2018г.	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		
№366/2017г. тк	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. тк	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		
Хлеб. состав и калорийность, российский продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012. Детск. +	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. состав и калорийность, российский продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012. Детск. +	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	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 (младшие)															
№376/2017г. тк	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		
№234/2016г. тк	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		
№209/2017г. тк	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		
№377/2015г. тк	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. состав и калорийность, российский продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012. Детск. +	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. состав и калорийность, российский продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012. Детск. +	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	19,33	87,34	609,35	0,23	3,48	63,62	2,74	247,47	372,16	55,27	5,25		

ЧЕТВЕРГ

Горячий завтрак (младшие)

ПК	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
ПК	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		
№1262017	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		
№3762017	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		
Химосостав и калорийность, российские продукты питания табл.6 стр.134, 2012. День *	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
Химосостав и калорийность, российские продукты питания табл.6 стр.134, 2012. День *	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,80	30,00	9,40	0,78		
Итого:		543	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)

сб.рест. Стр.186, таб.9/2012г.	Фрукты (апельсины)	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.	Запеканка из творога с повидлом	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.	Какао с молоком	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
Химосостав и калорийность, российские продукты питания табл.6 стр.134, 2012. День *	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Химосостав и калорийность, российские продукты питания табл.6 стр.134, 2012. День *	Хлеб ржаной	30	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	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)

№1/2017г.	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
№2932017г.	Курица запеченная	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.	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	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
№ 3762017г.	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
Химосостав и калорийность, российские продукты питания табл.6 стр.134, 2012. День *	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
Химосостав и калорийность, российские продукты питания табл.6 стр.134, 2012. День *	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:		543	22,15	27,73	86,53	697,18	0,83	2,38	113,60	2,70	111,48	459,50	81,59	5,71
Всего за 6 дней:		3202	119,95	125,05	505,47	3591,84	2,24	108,50	442,71	15,73	986,02	2079,46	493,99	31,54
В среднем на 1 учащегося:		534	19,99	20,84	84,25	598,64	0,37	18,08	73,78	2,62	164,34	346,58	82,33	5,26