

«СОГЛАСОВАНО»

*Директор*

*МБОУ, Каенлинская*

*СОШ № 11 ПТ*

*Директор А.И. Сулейманова*



«    »    2024 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарифуллин



«    »    2024 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирянова  
Пэймент



«29» августа 2024 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

1 - ая неделя

№ Сборник рецептов	Наименование продуктов	Выход	Стоимость,руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
	<b>Горячий завтрак (младшие)</b>														
№209/2017г	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
гк № 757 от 23.11.23г	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
№203/2017г.	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
№378/2017г	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
табл 6 стр 134, 2012 Дем+	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
	<b>Всего:</b>	<b>503</b>	<b>80,66</b>	<b>20,20</b>	<b>20,13</b>	<b>86,71</b>	<b>587,17</b>	<b>0,17</b>	<b>1,82</b>	<b>126,38</b>	<b>2,67</b>	<b>65,60</b>	<b>261,38</b>	<b>34,52</b>	<b>4,12</b>

ВТОРНИК

	<b>Горячий завтрак (младшие)</b>														
сб.рек. 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
гк №762 от 24.11.23г	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 Дем+	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
	<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>80,66</b>	<b>18,67</b>	<b>19,50</b>	<b>81,71</b>	<b>558,20</b>	<b>0,42</b>	<b>17,44</b>	<b>20,00</b>	<b>5,01</b>	<b>198,81</b>	<b>476,12</b>	<b>40,80</b>	<b>3,85</b>

СРЕДА

Горячий завтрак (младшие)

гк №843 от 4.01.24г	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 Дем+	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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дем +	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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>80,66</b>	<b>19,76</b>	<b>19,25</b>	<b>87,81</b>	<b>604,72</b>	<b>0,24</b>	<b>19,59</b>	<b>16,95</b>	<b>1,10</b>	<b>67,06</b>	<b>230,40</b>	<b>79,21</b>	<b>5,17</b>

ЧЕТВЕРГ

Горячий завтрак (младшие)

№15/2017г	Сыр (печи)	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
гк №944 от 6.08.24г	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
№303/2017г	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
гк № 388 от 12.12.23г	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 Дем+	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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дем +	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
	<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>80,66</b>	<b>20,18</b>	<b>20,55</b>	<b>87,45</b>	<b>606,05</b>	<b>0,30</b>	<b>10,98</b>	<b>64,01</b>	<b>10,86</b>	<b>206,01</b>	<b>335,54</b>	<b>93,62</b>	<b>3,91</b>

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (младшие)

сб.рек. 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
гк № 761 от 23.11.23г	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
№176/2017г.	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

табл 6 стр 134, 2012 Дени+	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дени +	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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>80,66</b>	<b>19,52</b>	<b>19,29</b>	<b>79,85</b>	<b>584,33</b>	<b>2,37</b>	<b>65,58</b>	<b>78,88</b>	<b>6,51</b>	<b>468,61</b>	<b>514,64</b>	<b>79,13</b>	<b>5,14</b>
<b>СУББОТА</b>															
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>															
стр 134 табл 6 Дени +, 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 Дени +	Курица запеченная	90		9,55	9,49	0	200,66	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
№303/2017г	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дени +	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 калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дени +	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
	<b>Итого:</b>	<b>523</b>	<b>80,66</b>	<b>20,02</b>	<b>19,18</b>	<b>79,82</b>	<b>592,02</b>	<b>0,47</b>	<b>18,87</b>	<b>0,00</b>	<b>14,90</b>	<b>120,99</b>	<b>489,92</b>	<b>49,40</b>	<b>4,17</b>
	<b>Всего за 6 дней:</b>	<b>3029</b>		<b>118,35</b>	<b>117,90</b>	<b>503,35</b>	<b>3532,49</b>	<b>3,97</b>	<b>134,28</b>	<b>306,22</b>	<b>41,05</b>	<b>1127,08</b>	<b>2308,00</b>	<b>376,68</b>	<b>26,36</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося:</b>	<b>505</b>		<b>19,73</b>	<b>19,65</b>	<b>83,89</b>	<b>588,75</b>	<b>0,66</b>	<b>22,38</b>	<b>51,04</b>	<b>6,84</b>	<b>187,85</b>	<b>384,67</b>	<b>62,78</b>	<b>4,39</b>

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

№ Сборник рецептов	2 - ая неделя Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>															
№3/2017г.	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
тк №6582	Биточки рыбные	90		6,58	8,98	16,21	170,2	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,13	1,30
№203/2017г.	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
№ 376/2017г.	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 Делн+	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
	<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>80,66</b>	<b>20,16</b>	<b>19,94</b>	<b>81,81</b>	<b>584,98</b>	<b>0,17</b>	<b>1,42</b>	<b>68,18</b>	<b>5,99</b>	<b>225,13</b>	<b>313,53</b>	<b>60,49</b>	<b>3,36</b>
<b>ВТОРНИК</b>															
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>															
сб.рец. 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
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
№376/2017г.	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
табл 6 стр 134, 2012 Делн+	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
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>80,66</b>	<b>19,00</b>	<b>19,05</b>	<b>80,40</b>	<b>599,54</b>	<b>0,38</b>	<b>62,16</b>	<b>29,10</b>	<b>3,44</b>	<b>88,80</b>	<b>257,73</b>	<b>94,76</b>	<b>6,05</b>
<b>СРЕДА</b>															
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>															
тк №294 от 25.12.2018г	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
№303/2017г.	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 калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Делн +	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 калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Делн +	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
	<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>80,66</b>	<b>20,19</b>	<b>18,76</b>	<b>80,22</b>	<b>558,85</b>	<b>0,28</b>	<b>3,51</b>	<b>70,65</b>	<b>2,15</b>	<b>61,97</b>	<b>348,17</b>	<b>118,38</b>	<b>6,42</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>															
стр 134 табл 6 Делн +,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
тк № 758 от 23.11.23г	Тефтели 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

№312/2017г.	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				
№389/2017г.	Сок фруктовый ( нектар плодовый)	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				
		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				
табл 6 стр 134, 2012 Деци+ Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 . 2012 Деци +	Хлеб пшеничный	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				
	Хлеб ржаной																	
	<b>Итого:</b>	<b>508</b>	<b>80,66</b>	<b>20,12</b>	<b>18,96</b>	<b>82,70</b>	<b>564,08</b>	<b>0,32</b>	<b>22,41</b>	<b>38,66</b>	<b>3,21</b>	<b>94,67</b>	<b>266,18</b>	<b>69,97</b>	<b>6,29</b>			
<b>ПЯТНИЦА</b>																		
	<b>Горячий завтрак (младшие)</b>																	
сб.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				
тты№945ог 06.08.2024г	Сосиска с томатным соусом , с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,70	0,09	0,69	30,40	0,71	24,82	142,16	27,30	1,64				
№ 382/2017г.	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				
		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				
табл 6 стр 134, 2012 Деци+	Хлеб пшеничный																	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>80,66</b>	<b>18,62</b>	<b>19,41</b>	<b>81,82</b>	<b>579,30</b>	<b>0,20</b>	<b>12,28</b>	<b>54,80</b>	<b>1,13</b>	<b>196,59</b>	<b>290,72</b>	<b>60,44</b>	<b>4,49</b>			
<b>СУББОТА</b>																		
	<b>Горячий завтрак (младшие)</b>																	
тты № 394 от 1.09.23г	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				
		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				
№ 199/2017г.	Пюре гороховое с маслом сливочным																	
№376/2017г.	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				
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 . 2012 Деци +	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 калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 . 2012 Деци +	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				
	<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>80,66</b>	<b>20,12</b>	<b>20,51</b>	<b>79,69</b>	<b>616,65</b>	<b>0,45</b>	<b>3,67</b>	<b>88,26</b>	<b>3,92</b>	<b>246,84</b>	<b>352,31</b>	<b>111,94</b>	<b>7,51</b>			
	<b>Всего за 6 дней:</b>	<b>3117</b>					<b>118,21</b>	<b>116,63</b>	<b>486,64</b>	<b>3503,40</b>	<b>1,81</b>	<b>105,45</b>	<b>349,65</b>	<b>19,84</b>	<b>914,00</b>	<b>1828,64</b>	<b>515,98</b>	<b>34,12</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося:</b>	<b>520</b>					<b>19,70</b>	<b>19,44</b>	<b>81,11</b>	<b>583,90</b>	<b>0,30</b>	<b>17,58</b>	<b>58,28</b>	<b>3,31</b>	<b>152,33</b>	<b>304,77</b>	<b>86,00</b>	<b>5,69</b>