

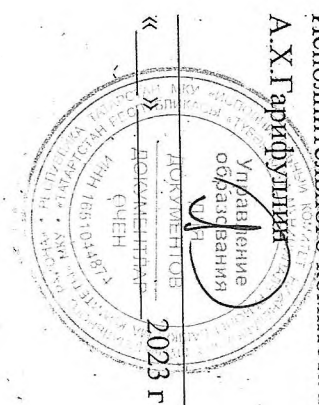
«СОГЛАСОВАНО»

« _____ » _____ 2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования
Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарифуллин



« _____ » _____ 2023 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор
ООО «АБК_Пэймент»

Д.Х.Шакирянова



« _____ » _____ 2023 г

ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое 2-х разовое меню для учащихся младших классов (с 7 до 11 лет) общеобразовательных организаций г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ с заболелванием сахарного диабета.

№ Отпуска рецептур	Наименование продуктов	Выход	Стоимость, руб.	Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ПОМЕДЬНИК															
Завтрак (младшие)															
№19017г	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,20	99,00	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00	0,03
№ 221/2017г	Каши куриная молочная (без сахара)	220	15,50	21,69	50,43	326,00	0,06	0,69	10,57	0,21	97,41	107,58	22,58	1,21	
№ 379/2017г	Чай без сахара	200	0,11	0,06	1,07	4,76	0,01	1,02	0,00	0,00	12,89	4,13	2,49	0,53	
	Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	25,71	128,57	0,11	0,00	0,00	0,91	18,83	97,40	30,52	2,53	
Итого:		500	20,02	33,40	77,41	558,33	0,18	1,71	70,57	1,27	132,73	213,61	55,59	4,30	
Обед (младшие)															
№4017г	Ци из св.капусты со сметаной (без картофеля)	200/10	1,68	5,46	6,68	87,99	0,06	15,82	10,00	1,88	58,03	55,10	23,03	0,85	
	Шницель куриный	90	10,53	10,02	5,13	195,51	0,05	1,61	12,94	1,26	15,12	117,63	15,21	1,61	
№417/19гг	Каши ячневая с маслом сливочным	150/5	9,80	13,00	28,90	291,00	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
№ 389/2017г	Напиток из сухобуржков(без сахара)	200	0,70	0,10	17,10	73,00	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70	
	Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17,78	88,92	0,08	0,00	0,00	0,64	13,18	68,18	21,36	1,77	
Итого:		700	25,67	29,12	75,59	786,30	0,22	18,87	22,94	3,88	118,81	264,35	77,06	4,93	
Итого:		1200	45,69	62,52	153,00	1344,63	0,39	20,58	93,51	5,15	251,54	477,96	132,65	9,23	
ВТОРИК															
Завтрак (младшие)															
№6 стр 126/2012г.	Сыр пори	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,00	150,00	90,00	8,25	0,11	
	Каши геркулесовая молочная (без сахара)	220	8,05	11,46	38,96	358,53	0,20	1,06	16,28	0,56	161,94	255,18	77,90	1,88	
№ 379/2017г.	Кофейный напиток с молоком/б/сахара	200	3,17	2,68	0,00	20,20	0,04	1,30	20,00	0,05	125,78	90,00	14,00	0,13	
	Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	25,71	128,57	0,11	0,00	0,00	0,91	18,83	97,40	30,52	2,53	
Итого:		500	19,46	18,91	64,67	558,80	0,36	2,47	67,78	1,52	456,55	532,58	130,67	4,65	
Обед (младшие)															
№66/2017г.	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,87	5,57	9,94	102,00	0,07	6,74	10,00	0,00	32,12	51,48	19,34	0,74	
№265 стр 66/2017г.	Котлеты "Ангетинне" мясо-куриные	90	15,65	13,95	24,75	196,88	0,07	1,81	14,49	1,42	16,95	131,76	17,04	1,80	
№ 143/2017г./№66/2016г.	Рагу овощное(б/картофель)	150	5,06	5,52	39,84	315,50	0,10	25,62	34,43	0,00	51,57	68,55	28,31	1,04	
№1	Напиток из яблок и яблок(без сахара)	200	0,38	0,13	19,32	80,04	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70	
	Хлеб ржаной	50	2,92	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
Итого:		700	25,88	25,77	113,65	793,42	0,34	34,90	58,92	2,22	147,62	350,23	105,65	6,23	
Итого:		1200	42,27	44,68	178,32	1352,22	0,70	37,37	126,70	3,74	604,17	882,81	236,32	10,88	
СРЕДА															
Завтрак (младшие)															
№6 стр 126/2012г.	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	
	Каши молочная гречневая с маслом сливочным(без сахара)	150/3	14,98	20,48	36,00	409,33	0,16	1,23	30,90	0,25	136,61	182,96	74,42	2,14	
№143/2017г.	Чай без сахара	200	0,11	0,06	1,07	4,76	0,01	1,02	0,00	0,00	12,89	4,13	2,49	0,53	
№379/2017г.	Хлеб ржаной	50	2,92	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
Итого:		503	18,41	21,54	66,67	560,09	0,28	12,25	30,90	1,15	180,00	273,09	109,41	6,82	
Обед (младшие)															
№116/2017г.	Суп с крупой с томатом	250	0,71	4,79	1,89	52,56	0,01	1,48	0,00	2,28	21,38	12,27	5,17	0,27	
№201/2017г.	Цилов с куриными грудками (перловая крупа)	50/1/50	-20,60	22,66	36,29	413,59	0,15	5,10	0,00	0,00	47,09	312,34	46,18	2,31	
№60/2017	Кукуруза консервированная(доп.гарнир)	30	0,86	1,85	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	0,85	5,60	17,33	5,86	0,20	
№10/2017г.	Кисель без сахара	200	0,06	0,06	20,22	83,60	0,01	1,10	0,00	0,00	15,59	16,32	3,36	0,37	
	Хлеб ржаной	50	2,92	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
Итого:		730	25,75	30,06	106,81	802,08	0,28	11,57	0,00	3,83	119,86	449,56	87,43	5,47	

Хлеб состоит из ингредиентов: пшеница, рожь, солода, солоно-кисельная закваска, вода, сахар, соль, дрожжи, витаминизированный сахар, витаминизированный чай. №6 стр 126/2012г. Девч.

ООО "АБК-Пэймент"
Длущинское меню для учащихся младших классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района ТГ (с соблюдением сахарного диабета) на осенне-зимний период 2023-2024г.г.

2 - вид блюда	Наименование продуктов	Выход	Сорт-г	Белки	Жиры	Угле-ды	Калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак (младшие)															
МЛ/ЗЛ/П/Т	Каша геркулесовая молочная (без сахара) с маслом сливочным	200/10		9,05	16,46	38,96	251,53	0,20	1,06	16,28	0,56	161,94	255,18	77,90	1,88
МЛ/ЗЛ/П/Т	Чай без сахара	200		0,11	0,06	1,07	4,76	0,01	1,02	0,00	0,00	12,89	4,13	2,49	0,53
МЛ/ЗЛ/П/Т	Печенье	30		2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
МЛ/ЗЛ/П/Т	Хлеб ржаной	65		4,29	0,78	25,71	128,57	0,11	0,00	0,00	0,91	18,83	97,40	30,52	2,53
Итого:		505		19,63	21,08	68,62	560,10	0,36	2,08	16,28	2,58	201,46	381,91	119,91	5,36
Обед (младшие)															
МЛ/ЗЛ/П/Т	Борщ со св. капустой (Б/картофель)	200		1,44	3,93	8,77	83,00	0,05	10,68	0,00	0,00	49,73	54,60	26,13	1,23
МЛ/ЗЛ/П/Т	Тертая говядина	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
Итого:		290		13,06	14,30	18,87	253,42	0,10	10,75	25,53	0,60	69,72	165,02	46,28	2,24
Ужин															
МЛ/ЗЛ/П/Т	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	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
МЛ/ЗЛ/П/Т	Кисель без сахара	200		0,06	0,06	20,22	83,60	0,01	1,10	0,00	0,00	15,59	16,32	3,36	0,37
МЛ/ЗЛ/П/Т	Хлеб ржаной	60		3,95	0,72	23,71	118,56	0,10	0,00	0,00	0,84	17,37	89,82	28,14	2,34
Итого:		703		25,97	30,77	108,36	790,22	0,33	11,85	37,53	1,81	111,85	381,03	149,81	7,38
Итого:		1208		45,60	51,85	176,98	1350,82	0,69	13,93	53,81	4,39	313,31	762,94	269,72	12,74
ВТОРНИК															
Завтрак (младшие)															
МЛ/ЗЛ/П/Т	Масло сливочное	10		0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
МЛ/ЗЛ/П/Т	Каша пшеница молочная с маслом сливочным (0/сахар)	220/10		9,46	12,11	41,96	300,53	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МЛ/ЗЛ/П/Т	Чай без сахара с шиповником	200		0,11	0,06	1,07	4,76	0,01	1,02	0,00	0,00	12,89	4,13	2,49	0,53
МЛ/ЗЛ/П/Т	Хлеб ржаной	65		4,29	0,78	25,71	128,57	0,11	0,00	0,00	0,91	18,83	97,40	30,52	2,53
Итого:		505		18,98	18,19	68,87	562,86	0,12	2,07	60,00	1,06	35,32	106,03	33,01	3,09
Обед (младшие)															
МЛ/ЗЛ/П/Т	Расолинник ленинградский со сметаной	200/10		1,87	5,57	9,94	102,00	0,07	6,74	10,00	0,00	32,12	51,48	19,34	0,74
МЛ/ЗЛ/П/Т	Рату из говяд. (Б/картоф)	200		13,10	17,00	39,80	378,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МЛ/ЗЛ/П/Т	Горошек консервированный(доп.гварир)	40		1,15	1,09	2,31	23,68	0,02	3,88	5,6	0,09	9,57	24,53	8,07	0,28
МЛ/ЗЛ/П/Т	Напиток из яблок и яблок(без сахара)	200		0,38	0,13	19,32	80,04	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
МЛ/ЗЛ/П/Т	Хлеб ржаной	60		3,95	0,72	23,71	118,56	0,10	0,00	0,00	0,84	17,37	89,82	28,14	2,34
Итого:		705		26,45	29,51	95,08	782,21	0,21	11,35	15,60	1,03	91,54	189,27	73,01	4,06
Итого:		1210		45,43	47,70	163,95	1345,07	0,33	13,42	75,60	2,09	126,86	295,30	106,02	7,15
СРЕДА															
Завтрак (младшие)															
МЛ/ЗЛ/П/Т	Фрукты (яблока зеленые)	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
МЛ/ЗЛ/П/Т	Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом сливочным(без сахара)	150/5		14,48	17,32	38,13	387,74	0,05	0,72	31,10	0,10	97,40	117,33	27,34	0,44
МЛ/ЗЛ/П/Т	Чай без сахара	200		0,11	0,06	1,07	4,76	0,01	1,02	0,00	0,00	12,89	4,13	2,49	0,53
МЛ/ЗЛ/П/Т	Хлеб ржаной	50		2,92	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого:		505		18,90	18,38	68,80	561,82	0,17	11,74	31,10	1,00	140,79	207,46	62,33	5,12
Обед (младшие)															
МЛ/ЗЛ/П/Т	Суп гороховый	200		7,49	14,58	20,36	178,62	0,26	0,80	0,00	18,00	46,04	90,04	34,82	2,46
МЛ/ЗЛ/П/Т	Биточки рыбные	90		5,48	9,57	4,71	64,33	0,054	0,54	0,117	0,73	49,52	154,19	13,5	2,10

МНП/1996г.	Капша янчеван с маслом сливочным	150/10	9,80	13,00	31,00	291,00	0,00	0,71	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,00
МНП/1997г.	Напиток из сухофруктов (без сахара)	200	0,70	0,10	17,10	73,00	0,02	0,73	0,00	0,10	14,50	75,00	23,50	1,95
Халва и мадрилинг		50	2,92	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	142,54	342,67	89,28	7,21
Халва и мадрилинг		700	26,39	37,85	92,97	785,95	0,42	2,78	0,12	19,53	142,54	342,67	89,28	7,21
Халва и мадрилинг	Хлеб ржаной	1205	45,29	56,23	161,77	1347,77	0,59	14,52	31,22	20,53	283,33	550,13	151,61	12,33
	Итого:		115,14											
	Всего:		1205											

ЧЕТВЕРТ

Заправка (младшине)															
Молоко в чай/ле	Винни с маслом сливочным 45/5	50	3,33	6,09	17,39	137,50	0,07	0,46	27,21	1,12	48,83	60,96	14,71	0,54	
МНП/1997г.	Капша янчеван с маслом сливочным (б/сахара)	200	18,60	17,43	44,3	279	0,14	0,96	34,8	0,7	145,57	219,8	44,33	2,33	
МНП/1997г.	Чай без сахара	200	0,11	0,06	1,97	4,76	0,01	1,02	0,00	0,00	12,89	4,13	2,49	0,53	
Халва и мадрилинг	Хлеб ржаной	50	2,92	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
Халва и мадрилинг		500	20,12	24,18	73,46	563,58	0,30	2,44	62,01	2,52	221,79	359,89	85,03	5,35	
Молок/г.	Обед (младшине)	200/10	1,68	5,46	6,68	87,99	0,06	15,82	10,00	1,88	58,03	55,10	23,03	0,85	
т/к	Пш из сахарусти со сметной (без картошки)	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	
МНП/1997г.	Копченый куриный грудок	150	3,30	4,90	9,60	96,70	0,04	2,470	0,00	0,00	83,18	60,21	30,97	1,21	
МНП/1997г.	Курятина грудная	200	0,06	0,06	20,22	83,60	0,01	1,10	0,00	0,00	15,59	16,32	3,36	0,37	
Халва и мадрилинг	Хлеб ржаной	50	2,92	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
Халва и мадрилинг		700	25,85	29,43	85,08	789,09	0,28	42,55	56,26	5,10	219,12	291,71	99,58	5,64	
	Итого:		115,14		158,54	1352,67	0,58	44,99	118,27	7,62	440,91	651,60	184,61	10,99	
	Всего:		1200												

ПЯТИЦА

Заправка (младшине)															
р/к Спик, ма/шдд	Фрукты (яблока зеленые)	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	
МНП/2001г.	Заправка на творога (без сахара) с маслом сливочным	150/10	16,39	27,04	19,42	433,82	0,09	0,39	159,70	0,86	226,93	321,43	35,37	1,25	
МНП/2001г.	Какао с молоком (без сахара)	200	1,08	3,54	0,00	38,80	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
Халва и мадрилинг	Хлеб ржаной	50	2,92	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
Халва и мадрилинг		510	20,09	31,58	49,02	616,62	0,27	11,98	184,10	1,76	409,65	531,99	89,21	5,88	
т/к	Обед (младшине)	60	0,9	0,02	5,27	24,77	0,01	4,24	0	0,04	22,64	25,94	13,21	0,85	
МНП/1997г.	Свежая отария (должанка)	250	0,71	4,79	1,89	52,50	0,01	1,48	0,00	2,28	21,38	12,27	5,17	0,27	
МНП/1997г.	Сул с крупной с томят	50/150	20,60	22,66	36,29	413,59	0,15	5,10	0,00	0,00	47,09	312,34	46,18	2,31	
МНП/1997г.	Плов с крупными грудками (перловая крупа)	200	0,16	0,16	7,92	34,80	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	
Халва и мадрилинг	Компот из свежих яблок (без сахара)	50	2,92	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95	
Халва и мадрилинг	Хлеб ржаной	760	25,69	27,23	71,17	784,66	0,27	11,72	0,00	3,10	119,79	429,95	93,20	6,33	
Халва и мадрилинг		1270	45,78	58,81	120,19	1401,28	0,53	23,70	184,10	4,86	529,44	961,94	182,41	12,21	
	Итого:		115,14												
	Всего:		1270												
	Всего за 5 дней:	5588	228,07	247,12	712,81	6237,01	2,36	108,48	446,72	36,91	1492,38	2840,00	774,46	50,06	
	В среднем на 1 учащегося:	1118	45,61	49,42	142,56	1247,40	0,47	21,70	89,34	7,38	298,48	568,00	154,89	10,01	