



Директор МБОУ «Сем. 28» КМР РТ  
И. М. Арицкерев

Разработано и утверждено  
Республиканский директор ООО «АПК-Пример»  
Разработчик Р. Р.



### Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячие завтраки) для обучающихся начальных классов (7-11 лет) общеобразовательных организаций Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

## 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 2021-2022 года

№ Сборник рецептов	Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 - ая неделя															
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>															
14/2017	Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02
2271/2017	Котлеты "Домашние" из говядины	90		10,55	8,36	5,99	167,97	0,06	2,16	3,24	1,55	10,51	128,27	27,66	2,02
202/2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3		6,83	2,93	38,29	206,96	0,07	0,00	11,98	0,97	13,86	45,54	10,26	1,01
ТТК № 310 от 25.12.2019г	Напиток из апельсинов (75С)	200		0,45	0,10	23,99	101,20	0,02	12,00	0,00	0,10	23,02	11,50	7,63	0,24
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	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
<b>Всего:</b>		<b>513,00</b>	<b>66,01</b>	<b>20,19</b>	<b>18,88</b>	<b>83,16</b>	<b>612,63</b>	<b>0,19</b>	<b>14,16</b>	<b>55,22</b>	<b>3,06</b>	<b>55,79</b>	<b>207,81</b>	<b>49,75</b>	<b>3,62</b>

**ВТОРНИК**

**Горячий завтрак (младшие)**

№15 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017

Сыр

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

ТТК №294 акт проработки от 25.12.2018

Котлеты Здоровье

90 8,25 8,54 14,820 175,63 0,079 0,68 58,65 1,017 23,956 169,500 25,651 2,147

№ 303 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017

Каша вязкая гречневая

150 4,56 4,55 26,35 153,72 0,12 0,00 0,00 0,34 8,44 108,78 71,97 2,42

№ 379 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017

Кофейный напиток с молоком

200 3,166 2,678 15,946 101 0,044 1,300 20,000 0,000 125,780 90,000 14,000 0,134

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

Хлеб пшеничный/дарницкий

30/20 3,60 0,48 22,68 110,10 0,06 0,00 0,00 0,61 11,80 49,50 13,60 1,11

**Всего:**

**500 66,01 20,21 18,91 79,80 574,38 0,30 2,05 99,65 2,01 269,98 458,37 130,72 5,88**

## СРЕДА

## Горячий завтрак (младшие)

Хим.состав и калорийность  
российских продуктов питания  
табл 7 стр 152, 2012 Дели +

№291 Сб.р.р.ц. На прод.ч.но для  
обуч. Во всех образ.учреж.-Дели  
2017

№376/2017

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

Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)

60	1,856	0,120	3,892	24	0,066	5,988	0,000	0,1198	11,976	37,126	12,575	0,419
----	-------	-------	-------	----	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	-------

Плов с куриными грудками

50/150	11,280	15,840	32,380	333,62	0,080	3,360	10	4,960	30,110	160,430	50,690	10,800
--------	--------	--------	--------	--------	-------	-------	----	-------	--------	---------	--------	--------

Чай с сахаром

190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
--------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	------	------	------

Хлеб пшеничный/ дарницкий

20/20	2,84	0,40	17,76	86,60	0,06	0,00	0,00	0,50	9,80	43,00	12,20	1,00
-------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	-------	-------	------

**Итого:**

<b>500</b>	<b>66,01</b>	<b>16,05</b>	<b>16,38</b>	<b>64,04</b>	<b>484,17</b>	<b>0,20</b>	<b>9,38</b>	<b>10,00</b>	<b>5,58</b>	<b>62,84</b>	<b>243,36</b>	<b>76,86</b>	<b>12,48</b>
------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------	---------------	--------------	--------------

**ЧЕТВЕРГ**

**Горячий завтрак (младшие)**

Хим. состав и калорийность  
российских продуктов питания  
табл 9 стр 184 , 2012 Дети +

Плоды и ягоды свежие (апельсины)

100 0,900 0,200 8,100 43 0,040 60,000 0,200 34,000 23,000 13,000 0,300

тпк №120, акт проработки от  
09.06.2018  
№128 Сбор.рек. На прод-ию для  
обуч. Во всех образ. учреж.-Дети  
2017

Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные

90 8,71 10,30 17,714 184,30 0,063 1,79 14,38 1,411 16,804 130,714 16,902 1,786

Картофельное пюре с маслом

150/3 2,22 4,34 18,82 151,76 0,15 18,69 34,48 0,21 42,66 90,03 28,77 1,070988

№ 382/2017

Какао с молоком

200 4,08 3,54 17,58 118,60 0,06 1,59 24,40 0,00 152,22 124,56 21,34 0,48

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

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:**

**573 66,01 18,18 18,62 76,97 568,16 0,34 82,06 73,26 2,15 251,68 387,80 84,21 3,96**

**ПЯТНИЦА**

**Горячий завтрак (младшие)**

ТТК №301	Салат из фасоли к/с, кукурузы к/с и огурцов соленых	60,00	1,55	7,03	16,26	160,10	0,27	0,63		2,08	68,85	204,79	72,12	2,96	
№ 290 Сбор.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Птица тушеная в сметанно- томатном соусе	50/50	10,55	11,66	5,91	155,00	0,04	0,68	30,10	0,50	30,32	79,00	16,19	0,70	
202/2017	Спагетти отварные	150	3,80	0,63	32,50	156,00	0,06	0,00	0,00	0,78	10,95	37,20	8,55	0,84	
№ 377 Сбор.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2015	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,21	42	0	2,83	0	0,01	14,05	4,4	2,4	0,345	
Хим.состав и калорийность. российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,73	70,36	0,03	0,00	0,00	0,33	5,99	19,46	4,19	0,33	
	<b>Итого:</b>	<b>540,00</b>	<b>66,01</b>	<b>18,31</b>	<b>19,58</b>	<b>79,61</b>	<b>583,46</b>	<b>0,40</b>	<b>4,14</b>	<b>30,10</b>	<b>3,70</b>	<b>130,16</b>	<b>344,85</b>	<b>103,45</b>	<b>5,17</b>

**СУББОТА**

**Горячий завтрак (младшие)**

338/2017	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2	
№ 268 Сбор. рец. На прод-во для обуч. Во всех образ. учрежд-Дели 2017	Котлеты из говядины	90	13,18	13,15	11,77	230,40	0,05	0,00	0,00	3,11	9,38	150,08	27,54	2,41	
№303/2017	Каша пшеничная вязкая на воде с маслом сливочным	150/3	4,03	6,41	24,58	172,08	0,08	0,00	11,98	0,70	16,36	101,80	21,59	1,71	
Акт 2012	Напиток из замороженных ягод (красная смородина)	200	0,2	0,08	21,42	88,6	0,01	40	0,0	0,14	7,8	6,6	6,2	0,32	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,73	70,36	0,03	0,00	0,00	0,33	5,99	19,46	4,19	0,33	
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>66,01</b>	<b>20,08</b>	<b>20,28</b>	<b>82,30</b>	<b>608,44</b>	<b>0,20</b>	<b>50,00</b>	<b>11,98</b>	<b>4,49</b>	<b>55,52</b>	<b>288,94</b>	<b>68,52</b>	<b>6,97</b>

## 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 2021-2022 года

2 - ая неделя

№ Сборник рецептов	Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>															
293/2017	Курица запеченная	100		10,01	9,02	0,00	195,40	0,06	1,36	53,60	0,84	43,50	228,40	24,64	1,08
№ 171 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3		3,09	8,55	46,75	210,70	0,03	0,00	12,03	0,17	20,36	80,28	27,89	0,58
№ 379 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	10,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный/дарницкий	30/20		3,60	0,48	22,68	110,10	0,06	0,00	0,00	0,61	11,80	49,50	13,60	1,11
	<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>66,01</b>	<b>19,87</b>	<b>20,73</b>	<b>80,38</b>	<b>616,80</b>	<b>0,20</b>	<b>2,66</b>	<b>85,63</b>	<b>1,62</b>	<b>201,44</b>	<b>448,18</b>	<b>80,13</b>	<b>2,90</b>



**ВТОРНИК****Горячий завтрак (младшие)**

№ 234 Сбор.рец. Дели +2017	Биточки рыбные	90	7,01	8,02	11,21	157,20	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,43	1,30	
202/2017	Макаронные изделия отварные	150	3,80	5,62	17,50	156,00	0,06	0,00	0,00	0,78	10,95	37,20	8,55	0,84	
№ 378 Сбор.рец. На прод-но для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2017	Чай с молоком,с сахаром	160/30/10	0,940	0,850	9,950	50	0,032	1,070	6,000	0,000	102,450	74,800	12,600	0,375	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Пели +	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	19,73	70,36	0,03	0,00	0,00	0,33	5,99	19,46	4,19	0,33	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>66,01</b>	<b>16,01</b>	<b>15,09</b>	<b>70,27</b>	<b>493,16</b>	<b>0,23</b>	<b>1,36</b>	<b>10,68</b>	<b>6,05</b>	<b>167,22</b>	<b>323,79</b>	<b>73,88</b>	<b>4,01</b>

**СРЕДА**

**Горячий завтрак (младшие)**

№15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2017	Сыр	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	
К №798 АП от 30,11,2017	Биточки "Пожарские" из птицы	90	8,67	8,71	12,74	159,57	0,08	3,96	46,90	0,95	36,07	114,00	30,71	1,29	
№ 173/2017	Каша гречневая вязкая	180	5,84	7,83	35,03	230,58	0,17	0,00	0,00	0,51	12,66	163,22	107,99	3,63	
№376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	19,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный/сельский	20/20	2,84	0,40	17,76	106,60	0,06	0,00	0,00	0,50	9,80	43,00	12,20	1,00	
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>66,01</b>	<b>20,05</b>	<b>19,62</b>	<b>84,54</b>	<b>571,08</b>	<b>0,31</b>	<b>4,06</b>	<b>67,90</b>	<b>2,00</b>	<b>169,48</b>	<b>383,02</b>	<b>107,00</b>	<b>6,26</b>

**ЧЕТВЕРГ**

		50	3,32	6,08	17,34	137,19	0,07	0,46	27,19	1,12	48,69	60,78	14,67	0,53
ТТК	<b>Горячий завтрак (младшие)</b> Блины с маслом сливочным 45/5	50												
№ 291/2017	Плов с куриными грудками	50/150	12,58	13,54	38,38	303,62	0,08	3,36	10,00	4,96	30,11	160,43	50,69	10,80
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,21	42	0	2,83	0	0,01	14,05	4,4	2,4	0,345
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб сельский/ белый	30/20	3,50	0,52	21,70	106,28	0,07	0,00	0,00	0,64	12,68	57,91	16,87	1,39
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>66,01</b>	<b>19,52</b>	<b>20,16</b>	<b>87,63</b>	<b>0,22</b>	<b>6,65</b>	<b>37,19</b>	<b>6,73</b>	<b>105,53</b>	<b>283,52</b>	<b>84,63</b>	<b>13,07</b>

**ПЯТНИЦА**

**Горячий завтрак (младшие)**

№ 1 Сб Дели 2017	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034		40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
279/2017,366/2016	Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	6,04	12,69	10,140	158,65	0,046	0,69	25,70	0,407	15,382	77,346	16,213	0,672
199/2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/3	8,05	1,92	41,97	225,30	0,59	0,00	20,00	0,59	112,69	254,49	74,03	5,63
Акт 2021	Фруктовый чай	200	0,22	0,02	8,05	32,72	0,00	0,63	0,00	0,03	12,90	4,90	2,60	0,67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012	Хлеб дарницкий	20												
Дели +		20	1,32	0,24	7,92	39,6	0,034	0	0	0,28	5,8	30	9,4	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>66,01</b>	<b>18,39</b>	<b>20,36</b>	<b>82,97</b>	<b>0,71</b>	<b>1,32</b>	<b>85,70</b>	<b>1,75</b>	<b>155,17</b>	<b>389,24</b>	<b>106,45</b>	<b>8,10</b>

**СУББОТА**

**Горячий завтрак (младшие)**

15/2017	Сыр (порциями)	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
ГТК акт проработки от 25,12,2019	Гуляш из куриной грудки	50/50	8,34	8,83	3,40	194,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14
№ 171/2017	Каша полбяная рассыпчатая	150	6,46	6,55	42,20	214,00	0,13	0,00	0,00	0,75	33,69	153,47	36,66	2,63
№376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012	Хлеб сельский/ белый	20/20												
Дели +		20/20	2,5	0,75	24,8	79	0,04			0,35	7,61	29,86	7,96	0,45
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>66,01</b>	<b>20,00</b>	<b>18,81</b>	<b>80,41</b>	<b>0,25</b>	<b>4,07</b>	<b>49,40</b>	<b>4,34</b>	<b>169,42</b>	<b>368,88</b>	<b>69,79</b>	<b>4,55</b>