



Согласовано
Руководитель образовательного учреждения

*Директор школы № 86 им. Р.Т.
А.М. Озмирова*

Разработано и утверждено
Региональный директор ООО "АБК-Пэймент"
[Signature]
Рахматуллин Р.Р.



Примерное циклическое двенадцатидневное меню
Для организации двухразового горячего питания для обучающихся начальных классов (7-11 лет)
общеобразовательных организаций Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для учащихся младших 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																
ПОНЕДЕЛЬНИК																
Завтрак (младшие)																
		Йогурт сливочный в индивидуальной упаковке 2,5%	150		4,80	3,75	16,05	117,15	0,05	0,75	15,00		168,00	129,00	19,50	0,15
	175/2017	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5		5,90	10,14	20,34	206,21	0,09	0,86	33,21	0,11	118,15	138,75	33,23	0,72
	Акт 2021	Фруктовый чай	200		0,22	0,0	8,05	32,72	0,00	0,63	0,00	0,03	12,90	4,90	2,60	0,67
	стр 134 табл 6 Дели +, 2012	Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
		Итого:	585		14,67	15,36	70,14	487,08	0,19	2,24	48,21	0,99	308,55	305,15	61,83	2,14
Обед (младшие)																
	№1 Сбор.реп. На прог-но для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Бутерброд с маслом (30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
	№88/2017	Щи из св.капусты с картофелем	200		1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	0,00	1,88	39,40	39,20	17,70	0,66
	271/2017	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	150/3		5,69	2,80	32,91	175,76	0,06	0,00	11,98	0,81	11,67	38,10	8,55	0,85
	ТТК № 310 от 25.12.2019г	Напиток из апельсинов	200		0,45	0,10	23,99	101,20	0,02	12,00	0,00	0,10	23,02	4,90	2,60	0,67
	Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб дарницкий	30		1,98	0,36	11,86	59,28	0,05	0,00	0,00	0,42	8,68	44,91	14,07	1,17
		Итого:	713,00		22,44	23,07	95,96	712,01	0,27	26,78	55,22	5,20	101,68	277,88	74,78	5,71
		Всего:	1298	98,01	37,11	38,43	166,10	1199,09	0,46	29,02	103,43	6,19	410,23	583,03	136,61	7,85

Завтрак (младшие)															
№ 14 Сб Дели 2017	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00									
209/2017	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		40,00	0,11	2,40	3,00		0,02	
№ 181/2017	Каша манная молочная	200	6,03	3,47	32,85	185,00	0,08	1,17	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	
№ 379 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	18,00	0,41	131,37	115,19	20,30	0,45	
стр 134 табл 6 Дели +,2012	Батон нарезной	60,00	4,49	1,74	30,78	156,89	0,07	0,00	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13	
	Итого:	510,00	18,85	19,73	79,98	571,49	0,22	2,47	178,00	1,78	292,93	323,91	46,88	2,32	
Обед (младшие)															
№15 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11							
№ 96/2017	Рассольник ленинградский	200	4,11	5,07	9,51	85,80	0,07	6,70	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11	
ТТК №294 акт проработки от 25.12.2018	Котлеты Здоровье	90	8,25	8,54	14,820	175,63	0,079	0,68	0,00	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74	
№ 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	58,65	1,017	23,956	169,500	25,651	2,147	
344/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0,00	0,34	8,44	108,78	71,97	2,42	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92	0,08	0,00	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952	
	Итого:	700	23,99	22,85	103,30	684,94	0,37	8,38	90,15	4,02	233,08	486,24	151,71	8,14	
	Всего:	1210	98,01	42,27	42,59	183,28	1256,43	0,59	10,85	268,15	5,79	526,01	810,15	198,60	10,46

ЧЕТВЕРГ

Завтрак (младшие)

российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Делн +	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
174/2017	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150/5	6,39	9,85	28,03	220,80	0,07	0,72	31,13	0,27	103,51	114,74	23,77	1,26	
№ 382/2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,58	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
стр 134 табл 6 Делн +, 2012	Батон нарезной	50	3,40	1,44	25,57	130,35	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
	Итого:	505	14,77	15,04	69,28	472,75	0,22	62,31	55,53	1,32	299,23	294,80	64,61	2,64	
	Обед (младшие)														
15/2017	Сыр порционно	15	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	42,00	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14	
№ 84/2017	Борщ Сибирский со сметаной	200/5	4,98	3,94	11,51	110,30	0,08	5,38	5,00	1,96	47,74	82,65	28,01	1,39	
тгк №120, акт проработки от 09.06.2018	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	
№128 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Делн 2017	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	1,07	
№ 348 Сбор.реци. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Делн 2015	Компот из изюма	200	0,346	0,076	29,850	122	0,022	0,000	0	0,076	20,320	19,360	8,120	0,450	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делн +	Хлеб пшеничный	40	2,74	0,29	17,71	84,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
	Итого:	703,00	24,24	24,27	95,61	721,83	0,36	26,00	95,85	4,17	335,52	468,75	98,40	5,28	
	Всего:	1208	98,01	39,01	39,20	164,88	1208,62	0,58	88,31	151,38	5,49	634,75	763,55	163,01	7,91

ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для учащихся младших классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска на осенне-зимний период 2021-2022 года

2 - ая неделя

Наименование продуктов

ПОНЕДЕЛЬНИК**Завтрак (младшие)**Каша геркулесовая молочная с
маслом сливочным

Кофейный напиток с молоком

Печенье весовое

Батон нарезной

Обед (младшие)

Салат из зеленого горошка к/с

Рассольник домашний со сметаной

Курица запеченная

Рис отварной рассыпчатый с
маслом сливочным

Сок фруктовый (разливной)

Хлеб дарницкий

Итого:**Итого:****Всего:**

Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
200		7,74	10,53	24,14	210	0,18	0,96	14,8	0,51	147,22	231,98	70,82	1,71
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
40		2,93	3,87	21,73	166,67	0,05	0,00	0,00	1,48	10,40	33,60	12,00	0,56
60		4,50	1,74	30,81	135,22	0,06	0,00	0,00	0,93	10,44	35,71	7,14	0,66
500		18,33	18,81	87,63	612,49	0,34	2,26	34,80	2,92	293,84	391,29	103,96	3,06
60		3,7892	3,1	3,7506	50,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,87	35,96	12,48	0,41
250/5		5,93	7,14	27,42	168,80	0,10	13,15	5,00	2,39	44,15	68,88	28,53	1,09
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
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
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
40		2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
808		26,46	28,29	113,96	789,06	0,34	25,10	70,63	5,61	146,48	487,52	120,33	7,51
1308	98,01	45,67	47,10	201,59	1401,55	0,68	27,36	105,43	8,53	440,32	878,81	224,30	10,57

№ 379 Сбор.реци. На прод-ию для
обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017ТТК
стр 134 табл 6 Дели +, 2012

№10/2016

№ 96/2017

293/2017

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

389/2017

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

СРЕДА

Завтрак (младшие)

Фрукты (яблоки)

338/2017	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		
№ 223 Сбор.рек. На прод-вию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2017	Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20	15,20	18,060	34,784	408	0,093	0,538	118,300	0,754	254,526	318,306	37,454	1,106	
№376/2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	30	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265	
стр 134 табл 6 Дели +, 2012	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Итого:	500	19,418	19,93	80,294	616,2	0,1782	10,568	118,3	1,804	290,976	364,606	54,354	4,171	
№1 2017	Обед (младшие) Бутерброд с сыром (30/15/5)	50	6,21	7,86	14,03	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45	
119/2017	Суп гороховый	200	4,39	4,22	18,23	118,60	0,24	0,80	0,00	17,80	42,42	76,34	29,62	2,14	
ТТК №798 АП от 30,11,2021	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	150	4,58	6,52	26,51	192,13	0,12	0,00	0,00	0,34	8,44	108,82	71,99	2,42	
№699/2004	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,44	101,48	0,01	6,40	0,00	0,03	6,40	3,52	1,92	0,10	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб сельский/ белый	30/30	4,25	0,60	26,59	129,64	0,08	0,00	0,00	0,75	14,67	64,37	18,26	1,50	
	Итого:	750	28,25	27,92	122,54	856,42	0,56	11,27	98,40	20,32	265,20	478,05	164,96	7,89	
	Всего:	1250	98,01	46,04	47,85	193,23	1472,62	0,74	21,84	216,70	22,13	556,18	842,65	219,31	12,07

ЗАДАЧА														
Завтрак (младшие)														
№181/2017	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,23	8,77	10,3	135	0,08	1,17	18,0	0,41	131,37	115,19	20,3	0,45
№ 377 Сбор.реп. 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
ТТК	Печенье	50	3,67	4,83	24,16	178	0,065	0	0	1,85	13	42	15	0,7
стр 134 табл 6 Дели +,2012	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого:	500	14,78	15,07	70,32	486,00	0,20	4,00	18,00	3,12	167,92	194,09	44,20	2,10
Обед (младшие)														
ТТК	Блины с маслом сливочным 45/5	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
№ 82/2017	Борщ со св. капустой, картофелем, со сметаной	200/10	3,70	4,44	9,11	90,20	0,04	8,58	10,00	1,95	48,58	49,78	21,80	1,00
№ 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
344/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	20,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб сельский/ белый	20/20	2,84	0,4	17,76	86,6	0,056	0	0	0,5	9,8	43	12,2	1
	Итого:	700	22,60	24,62	103,47	732,21	0,26	13,30	47,19	8,61	151,36	318,39	104,50	14,29
	Всего:	1200	98,01	37,37	39,69	173,79	0,46	17,30	65,19	11,73	319,28	512,48	148,70	16,38

Завтрак (младшие)

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +															
№174/2017	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3	
№ 382/2017	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3	7,05	9,85	23,26	189,09	0,08	0,86	25,31	0,29	123,30	136,58	28,48	1,50	
стр 134 табл 6 Дели +, 2012	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	
	Батон высший сорт	50	3,75	1,45	20,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
	Итого:	533	15,78	15,04	69,64	481,69	0,23	62,45	49,71	1,34	319,02	316,64	69,32	2,88	
Обед (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	
№108/2017	Суп картофельный с клецками	200	2,85	5,06	21,43	115,40	0,08	4,60	16,84	1,30	26,72	57,78	20,28	0,94	
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	180/5	10,63	5,32	41,97	279,60	0,59	0,00	20,00	0,59	112,69	254,49	74,03	5,63	
№ 348 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж.-Дели 2015	Компот из изюма	200	0,346	0,076	21,85	122,2	0,022	0	0	0,076	20,32	19,36	8,12	0,45	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб сельский/ белый	25/25	3,55	0,5	22,2	108,25	0,07	0	0	0,625	12,25	53,75	15,25	1,25	
	Итого:	745	26,05	26,31	117,60	818,43	0,82	5,36	83,54	3,04	287,36	522,73	139,40	9,01	
	Всего:	1278	98,01	43,96	41,33	187,24	1,05	67,81	133,25	4,38	606,39	839,37	208,71	11,89	