

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ "Школа-детской школы № 100" И.М.Т.Т.
Исполнительный директор ООО "АБК-Пэймент"
Исполнительный директор ООО "АБК-Пэймент"
« » _____ 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 2-х разовое меню для учащихся младших классов (с 7 до 11 лет) общеобразовательных организаций г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

ЧЕТВЕРТ

Горячий завтрак (мг/длинне)

№234/2017г	Запеканка картофельная с мясом	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
тк	Морковь пори.(доп.гварнир)	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
№.389/2017	Напиток из шиповника	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
Хи.осст.и калорийность российск.продуктов питания табл.6 стр.134. 2012.Денг +	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

Хи.осст.и калорийность российск.продуктов питания табл.6 стр.134. 2012.Денг +	Хлеб ржаной	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	77,59	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 (мг/длинне)

об.ред.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
№.290/2017г.	Птица тушенная в сметанно- томатном соусе	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.	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	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	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

Хи.осст.и калорийность российск.продуктов питания табл.6 стр.134. 2012.Денг +	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:	583	77,59	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 (мг/длинне)

№234/2016	Коплеты. рыбные	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.	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	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.	Напиток из сухофруктов	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
Хи.осст.и калорийность российск.продуктов питания табл.6 стр.134. 2012.Денг +	Хлеб пшеничный	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

Хи.осст.и калорийность российск.продуктов питания табл.6 стр.134. 2012.Денг +	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:	503	77,59	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-Прэмент"
Дружественное 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.

2 - ая неделя

№ Серийное рецептур	Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл.-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
№1 рец. С-гр 186, таб 6 стр 2012г	ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Горячий завтрак (мгашине)														
	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
т.к	Тестис говяжьи	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
	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
№182/2017г															
№13762017г	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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012	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
	Дети +														
	Итого:	563	77,59	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 (мгашине)															
т.к от 25.12.2019г	Жаркое из птицы (куриных грудок)	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
№306/2017г	Горошек консервированный(смет. жирн)	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
№13762017г	Чай с сахаром , с шиповником	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
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012	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
	Дети +														
	Итого:	500	77,59	20,18	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 (мгашине)															
№32017г	Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	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
№324/2016	Быточки рыбные	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
№3203/2017г	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	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
№13771/2015	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	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
	Дети +														
	Итого:	553	77,59	19,92	19,33	87,34	609,35	0,23	3,48	63,62	2,74	247,47	372,16	55,27	5,25
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012	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
	Дети +														
	Итого:	553	77,59	19,92	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)

МК	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	0,00	0,00	0,00
МК	Котлеты Нежские 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					
№128/2017	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					
№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																			
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					
Хим состав и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134 . 2012																			
Дети +	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:		543	77,59	20,17	83,96	595,95	0,29	19,12	58,26	3,34	108,21	224,88	61,47	3,64					

ПИТНИЦА

Горячий завтрак (младшие)

об. рел. 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					
Хим состав и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134 . 2012																			
Дети +	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					
Хим состав и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134 . 2012																			
Дети +	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	77,59	19,18	79,76	563,10	0,23	12,62	133,60	1,75	359,29	442,00	74,94	4,81					

СУББОТА

Горячий завтрак (младшие)

№6/2017г.	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					
№629/2017г.	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					
№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					
Хим состав и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134 . 2012																			
Дети +	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					
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:		543	77,59	22,15	86,53	697,18	0,83	2,38	113,60	2,70	111,48	459,50	81,59	5,71					
Всего за 6 дней:																			
В среднем на 1 учащегося:																			
		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					
		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					