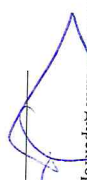


Согласовано
Руководитель образовательного учреждения



Разработано и утверждено
Региональный директор ООО "АБК-Парламент"

Рамматуллин 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

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

1 - яя неделя		Выход	Стоимость, руб.	Белки	Жиры	Угл-ды	Кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Наименование продуктов															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак (младшие)															
17/9/2017 Авт 2021 стр 134 табл 6, д/сн +, 2012	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
	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
	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
	Бетон 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)															
Мл Сборщ. Из произв. для общ. Во всех образов-д/сн 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
	Ци из св. капуста 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
	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
	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 23.12.2019г	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
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		103,45	37,11	166,10	1199,09	0,46	29,02	103,43	6,19	410,23	583,03	136,61	7,85

Хлеб состоит из калийфосфор, российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 д/сн +

ВТОРНИК																			
Завтрак (младшие)																			
№ 14 Сб.Дети 2017 20/9/2017	Масло сливочное		10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,02							
	Яйцо отварное		40	5,08	4,60	0,28	63,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00						
	№ 181/2017 Каша манная молочная		200	6,03	3,47	32,85	185,00	0,08	1,17	18,00	0,41	131,37	115,19	20,30	0,45				
№ 379 Сб.р.р. На про-гно для обуч. Во всех образов-Дети 2017	Кофейный напиток с молоком		200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13				
	Батон нарезной		60,00	4,49	1,74	30,78	156,89	0,07	0,00	0,00	1,02	11,38	38,92	7,78	0,72				
	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				
№15 Сб.р.р. На про-гно для обуч. Во всех образов-Дети 2017	Обед (младшие)																		
	Сыр		15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11				
	Рассольник ленинградский		200	4,11	5,07	9,51	85,80	0,07	6,70	0,00	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74				
ТТК №294 акт перемены от 23.12.2018	Котлеты Здоровые		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 Сб.р.р.р. На про-гно для обуч. Во всех образов-Дети 2017		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				
	34/4/2017 Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952				
Хлеб сдобный и калорийность, расейский, продукт питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +	Хлеб дарницкий		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	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	42,27	42,59	183,28	1256,43	0,59	10,85	268,15	5,79	526,01	810,15	198,60	10,46				
338/2017	СРЕД/А																		
	Завтрак (младшие)																		
	Фрукты (яблоки)		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2					
№ 223 Сб.р.р.р. На про-гно для обуч. Во всех образов-Дети 2017	Запеканка творожная с молоком ступенным		130/20	14,20	18,060	34,984	358	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	40	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265				
	стр 134 табл 6.Дети +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:	Обед (младшие)		500	18,42	19,93	80,49	576,20	0,18	10,57	118,30	1,80	290,98	364,61	54,35	4,17				
	Хлеб сдобный и калорийность, расейский, продукт питания табл 7 стр 152, 2012 Дети +		60	1,856	0,120	3,892	24	0,066	5,988	0,000	0,1198	11,976	37,126	12,575	0,419				
	табл500 Суп - лапша домашняя с картофелем		200	3,70	5,82	12,95	107,20	0,07	4,86	0,00	1,16	23,60	46,18	19,04	0,80				
№291 Сб.р.р.р. На про-гно для обуч. Во всех образов-Дети 2017	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				
	ТТК		200	0,6	0,1	20,2	123,6	0,002	1,1		15,7	16,3	3,36	0,37					
	Хлеб сдобный и калорийность, расейский, продукт питания табл 6 стр 134, 2012 Дети +		30/30	4,76	0,69	29,61	144,75	0,08	0,00	0,00	0,75	14,71	64,56	18,32	1,50				
Итого:		720	22,20	22,57	99,03	733,12	0,31	15,31	10,00	6,99	96,10	324,60	103,98	13,89					
Всего:		1240	40,46	42,50	179,53	1309,32	0,48	25,88	128,30	8,79	387,08	689,21	158,34	18,06					

ЧЕТВЕРТ

Завтрак (младшие)

российских продуктов питания
табл 9 стр 184. , 2012 Девн +

17/4/2017
№ 382/2017
стр 134 табл 6 Девн +, 2012

Пшеница и ячмень 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
Капуста кукурузная молочная с маслом сливочным	150/5	6,39	9,85	28,03	220,80	0,07	0,72	31,13	103,51	114,74	23,77	1,26
Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,58	78,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
Батон нарезной	50	3,40	1,44	25,57	130,35	0,06	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого:	505	14,77	15,04	69,28	472,75	0,22	62,31	55,53	299,23	294,80	64,61	2,64

15/2017

№ 84/2017

Борщ Сибирский со сметаной
Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные

№128 Сметана. На прогнано для
обор. До вес образ уржж-Девн
2017

№ 348 Сметана. На прогнано для
обор. До вес образ уржж-Девн
2015

Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный

Сыр порционнно	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
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
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	1,07
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
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	39,01	39,20	164,88	1208,62	0,58	88,31	151,38	5,49	634,75	763,55	163,01	7,91

ЗАДАНИЕ 1														
Завтрак (младшие)														
Яйцо отварное														
20/09/2017	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03								
Мяг/20/2017	Капша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,58	8,68	28,92	210,00	0,15	0,00	0,00	0,22	14,62	113,96	39,86	1,31
№ 377 Сбор рецепта проведено для обучающихся в 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
стр 134 табл 6 Дешл +, 2012	Батон нарезной	60	4,49	1,74	30,78	156,89	0,07	0,00	0,00	1,02	11,38	38,92	7,78	0,72
	Итого:	500,00	15,28	15,03	70,19	471,89	0,25	2,83	100,00	1,48	62,05	234,08	54,84	3,37
ТТК МЭ01	Обед (младшие)	60												
11/09/2017	Салат из фасоли к/с, кукурузы к/с и огурцов соевых	200/10	1,55	7,03	16,26	160,1	0,27	0,63	0,00	2,08	68,85	204,79	72,12	2,96
№ 290 Сбор рецепта проведено для обучающихся в 2017	Суп гороховый с трюнками		6,49	6,86	20,36	178,62	0,26	0,80	0,00	18,00	46,04	90,04	34,82	2,46
	Итого:	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
20/02/2017	Спагетти отварные	150												
34/04/2017	Компот из свежих яблок	200	3,80	0,63	32,50	156,00	0,06	0,00	0,00	0,78	10,95	37,20	8,55	0,84
Указанные в калорийности российских продуктов питания	Хлеб дарницкий	50	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
табл 6 стр 134, 2012 Дешл +			3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	770	25,85	26,94	122,71	863,32	0,73	3,01	30,10	22,14	184,84	490,43	160,32	9,86
	Всего:	1270	41,13	41,97	192,90	1335,21	0,98	5,84	130,10	23,63	246,89	724,52	215,16	13,23

всего за 2 днчн:
в среднем на 1 участника:

0,26
12,45

199,98
40,00

204,69
40,94

886,69
177,34

6308,67
1261,73

3,09
0,62

159,89
31,98

781,36
156,27

49,90
9,98

2204,95
440,99

3570,46
714,09

871,72
174,34

57,51
11,50

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

2 - я неделя															
№ Сборник рецептур	Наименование продуктов														
	ПОНЕДЕЛЬНИК														
№173/2017	Завтрак (младшие)														
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным														
№ 379 Сбор.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образов-х учреждениях 2017	Кофейный напиток с молоком														
	ТТК														
стр 134 табл 6 Десн +, 2012	Печенье весовое														
	Батон нарезной														
№10/2016	Итого:														
	Обед (младшие)														
№ 96/2017	Салат из зеленого горошка к/с														
	Рассольник домашний со сметаной														
293/2017	Курица запеченная														
№ 171 Сбор.рек. На прод-ию для обуч. Во всех образов-х учреждениях 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным														
	Сок фруктовый (разливной)														
389/2017	Хлеб дарницкий														
Хит. состав и изобретельность российских продуктов питания табл 6 стр 134 . 2012 Десн +															
	Итого:	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	
	Всего:	1308	103,45	45,67	47,10	201,59	1401,55	0,68	27,36	105,43	8,53	440,32	878,81	224,30	10,57

СРЕДА

Завтрак (младшие)

338/2017 Фрукты (яблоки)

№ 223 Сбор рсч. На прокорм для
обуч. Во всех образц.учреж.-дети 2017
Запеканка творожная с молоком
стученным

№376/2017

Чай с сахаром

стр 134 табл 6 Дети +, 2012

Батон нарезной

Итого:

Обед (младшие)

Бульбурод с сыром (30/15/5)

№1 2017
1/19/2017

Суп гороховый

ТТК №Р28 Ал от 30.11.2021

Быточки "Пожарские" из птицы

№ 173/2017

Каша гречневая вязкая

№699/2004

Напиток лимонный

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

Хлеб сельский/ белый

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	103,45	47,85	193,23	1472,62	0,74	21,84	216,70	22,13	556,18	842,65	219,31	12,07

ПІТНИЦА
Завтрак (младшие)

Хім.состав и калорійність
росейських продуктів харчування табл.9
стр 184, 2012 Дієт +

стр 134, 2012 Дієт +	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3
№174/2017	Капша 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
№ 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
стр 134 табл 6 Дієт +, 2012	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
15/2017	Обед (младшие)													
	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.рек. На прокорм для обуч. Во всех образц, учред.-Дієт 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
Хімі.состав и калорійність росейских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дієт +	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	43,96	41,33	187,24	1300,12	1,05	67,81	133,25	4,38	606,39	839,37	208,71	11,89