

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

«Гунаевская СОШ» НМР РТ

Гунаева Ф.В.



2023 г

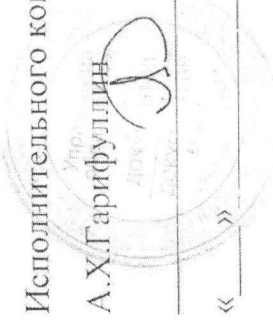
«

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарифуллин



2023 г

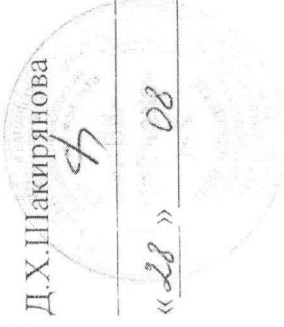
«

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирянова



2023 г

«

ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое меню горячего завтрака для учащихся младших классов (с 7 до 11 лет)  
общеобразовательных организаций г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

Двухдневное меню для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска

| 1 - за неделю                                          |  | Выход   | Стоимость, руб | Белки | Жиры  | Угл-ды | Ккал   | B1   | C     | A     | E    | Ca     | P      | Mg    | Fe   |
|--------------------------------------------------------|--|---------|----------------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| Наименование продуктов                                 |  |         |                |       |       |        |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                                     |  |         |                |       |       |        |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
| Горячий завтрак (младшие)                              |  | 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 |
| Бутерброд с маслом сливочным(30/10)                    |  | 90      |                | 7,83  | 10,02 | 5,13   | 115,51 | 0,05 | 1,61  | 12,94 | 1,26 | 15,12  | 117,63 | 15,21 | 1,61 |
| Шницель куриный                                        |  | 150/3   |                | 6,78  | 1,28  | 43,96  | 238,10 | 0,06 | 0,00  | 12,00 | 0,80 | 11,91  | 38,07  | 8,62  | 0,86 |
| Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным |  | 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 |
| Чай с сахаром и лимоном                                |  | 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 |
| Хлеб ржаной                                            |  | 503     | 77,59          | 18,42 | 19,05 | 80,10  | 563,23 | 0,18 | 4,44  | 64,94 | 2,79 | 55,28  | 212,60 | 39,83 | 3,94 |
| <b>Всего:</b>                                          |  |         |                |       |       |        |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
| <b>ВТОРНИК</b>                                         |  |         |                |       |       |        |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
| Горячий завтрак (младшие)                              |  | 50/150  |                | 12,69 | 13,53 | 44,88  | 363,45 | 0,02 | 14,26 | 31,25 | 0,09 | 54,33  | 156,42 | 33,10 | 1,87 |
| Овощи тушеные с мясом                                  |  | 50      |                | 1,44  | 1,36  | 2,89   | 29,6   | 0,03 | 4,85  | 7     | 0,11 | 11,96  | 30,67  | 10,09 | 0,35 |
| Горошек консервированный(доп.гариш)                    |  | 200     |                | 3,17  | 2,68  | 9,98   | 60,10  | 0,04 | 1,30  | 20,00 | 0,00 | 125,78 | 90,00  | 14,00 | 0,13 |
| Кофейный напиток с молоком                             |  | 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 |
| Хлеб пшеничный                                         |  | 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 |
| Хлеб ржаной                                            |  | 500     | 77,59          | 20,00 | 18,85 | 80,43  | 563,25 | 0,15 | 20,41 | 58,25 | 0,81 | 203,87 | 326,59 | 70,79 | 3,46 |
| <b>Всего:</b>                                          |  |         |                |       |       |        |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
| <b>СРЕДА</b>                                           |  |         |                |       |       |        |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
| Горячий завтрак (младшие)                              |  | 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 |
| Фрукты (яблоки)                                        |  | 200     |                | 14,42 | 18,43 | 40,93  | 370,50 | 0,16 | 6,76  | 16,95 | 0,39 | 27,21  | 172,00 | 55,61 | 1,63 |
| Плов из куриной грудки(50/150)                         |  | 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 |
| Чай с сахаром                                          |  | 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 |
| Хлеб пшеничный                                         |  | 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 |
| Хлеб ржаной                                            |  | 550     | 77,59          | 18,49 | 19,33 | 81,41  | 559,60 | 0,25 | 16,79 | 16,95 | 1,20 | 65,90  | 235,30 | 79,61 | 5,19 |
| <b>Итого:</b>                                          |  |         |                |       |       |        |        |      |       |       |      |        |        |       |      |

Хлеб состоит из калорийности, расщеплен по продуктам питания табл 6 стр 134, 2012. Делит \*

№ 292/2017г

№ 88/2017г

утк от 4.03.22г

Хлеб состоит из калорийности, расщеплен по продуктам питания табл 6 стр 134, 2012. Делит \*

Хлеб состоит из калорийности, расщеплен по продуктам питания табл 6 стр 134, 2012. Делит \*

сб.рес. стр 186, таб 9/2012г.

№ 594/2017г

№ 276/2017г

Хлеб состоит из калорийности, расщеплен по продуктам питания табл 6 стр 134, 2012. Делит \*

Хлеб состоит из калорийности, расщеплен по продуктам питания табл 6 стр 134, 2012. Делит \*

# ЧЕТВЕРГ

## Горячий завтрак (младшие)

Запеканка картофельная с мясом

№28/4/2017г.

ПК

№ 388/2017

Хим. состав и калорийность  
российских продуктов питания  
табл. 6 стр. 134, 2012. Денг \*

Хим. состав и калорийность  
российских продуктов питания  
табл. 6 стр. 134, 2012. Денг \*

|        |       |       |       |        |      |      |      |       |        |        |        |      |
|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|--------|------|
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 500    | 19,42 | 20,45 | 82,20 | 607,06 | 0,50 | 9,09 | 0,00 | 12,95 | 107,46 | 435,85 | 187,98 | 6,65 |
| Итого: | 77,59 |       |       |        |      |      |      |       |        |        |        |      |

# ПЯТНИЦА

## Горячий завтрак (младшие)

Фрукты (апельсины)

стр. 186, таб. 9/2012г.

№ 280/2017г.

Птица тушеная в сметанно- томатном соусе

Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным

№203/2017г.

Чай с сахаром и лимоном

№ 377 / 2015

Хим. состав и калорийность  
российских продуктов питания  
табл. 6 стр. 134, 2012. Денг \*

|         |       |       |       |        |      |       |       |      |       |        |       |      |
|---------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 583     | 20,20 | 18,80 | 79,63 | 558,62 | 0,16 | 13,51 | 42,10 | 1,84 | 78,28 | 151,97 | 40,41 | 4,43 |
| Итого:  | 77,59 |       |       |        |      |       |       |      |       |        |       |      |

# СУББОТА

## Горячий завтрак (младшие)

Котлеты рыбные

Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным

№234/2016

№30/4/2017г.

№ 349/2017г.

Хим. состав и калорийность  
российских продуктов питания  
табл. 6 стр. 134, 2012. Денг \*

|        |       |       |       |        |       |      |       |      |       |        |       |      |
|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 503    | 19,73 | 19,03 | 85,56 | 612,43 | 0,17  | 1,27 | 20,11 | 1,87 | 98,37 | 284,70 | 62,30 | 3,76 |
| Итого: | 77,59 |       |       |        |       |      |       |      |       |        |       |      |

Всего за 6 дней:

В среднем на 1 учащегося:

|      |        |        |        |         |      |       |        |       |        |         |        |       |
|------|--------|--------|--------|---------|------|-------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 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 |
| 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  |

Двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска на осенне-зимний период 2023-2024 г.г.

ООО "АБК-Пэймент"

| 2 - ая неделя                                          |  | Выход   | Стоимость | Белки | Жиры  | Угл-ды | Ккал   | В1    | C     | A     | E    | Ca     | P      | Mg     | Fe   |
|--------------------------------------------------------|--|---------|-----------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| Наименование продуктов                                 |  |         |           |       |       |        |        |       |       |       |      |        |        |        |      |
| 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 (младшие)                              |  | 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 |
| Жаркое из птицы (куриных грудок)                       |  |         |           | 1,44  | 1,36  | 2,89   | 29,6   | 0,03  | 4,85  | 7,00  | 0,11 | 11,96  | 30,67  | 10,09  | 0,35 |
| Горошек консервированный (опт.тариф)                   |  | 50      |           | 0,13  | 0,02  | 8,20   | 34,02  | 0,00  | 2,83  | 0,00  | 0,01 | 14,05  | 4,40   | 2,40   | 0,34 |
| Чай с сахаром , с шиповником                           |  | 200     |           | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,50  | 0,03  | 0,00  | 0,00  | 0,33 | 6,00   | 19,50  | 4,20   | 0,33 |
| Хлеб пшеничный                                         |  | 30      |           |       |       |        |        |       |       |       |      |        |        |        |      |
| 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:                                                 |  | 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 (младшие)                              |  |         |           |       |       |        |        |       |       |       |      |        |        |        |      |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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)

|        |                                  |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |      |      |
|--------|----------------------------------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|------|------|
| 45/5   | Блины с маслом сливочным         | 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 |
| 90     | Котлеты Нежные из куриных грудок | 12,89 | 8,41  | 28,78 | 201,80 | 0,09 | 0,93  | 46,26 | 2,52 | 47,82  | 85,08  | 18,72 | 1,26 |      |      |
| 150/3  | Картофельное пюре с маслом       | 1,09  | 6,98  | 10,48 | 147,05 | 0,14 | 18,16 | 12,00 | 0,21 | 37,70  | 87,50  | 27,75 | 1,02 |      |      |
| 200    | Чай с сахаром                    | 0,07  | 0,02  | 8,00  | 32,00  | 0,00 | 0,03  | 0,00  | 0,00 | 10,89  | 2,80   | 1,40  | 0,25 |      |      |
| 30     | Хлеб пшеничный                   | 2,28  | 0,24  | 14,76 | 70,50  | 0,03 | 0,00  | 0,00  | 0,33 | 6,00   | 19,50  | 4,20  | 0,33 |      |      |
| 20     | Хлеб ржаной                      | 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: |                                  | 77,59 | 20,20 | 83,96 | 595,95 | 0,29 | 19,12 | 58,26 | 3,34 | 108,21 | 224,88 | 61,47 | 3,64 |      |      |

# ПЯТНИЦА

## Горячий завтрак (младшие)

|        |                                 |       |       |       |        |      |       |        |      |        |        |       |      |  |  |
|--------|---------------------------------|-------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|-------|------|--|--|
| 100    | Фрукты (апельсины)              | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 0,03 | 10,00 | 0,00   | 0,20 | 16,00  | 11,00  | 9,00  | 2,20 |  |  |
| 120/30 | Запеканка из творога с повидлом | 15,10 | 14,48 | 36,67 | 367,4  | 0,08 | 1,03  | 109,2  | 0,94 | 179,72 | 256,94 | 31    | 1,07 |  |  |
| 200    | Какао с молоком                 | 0,08  | 4,54  | 10,61 | 38,60  | 0,06 | 1,59  | 24,40  | 0,00 | 151,77 | 124,56 | 21,34 | 0,43 |  |  |
| 20     | Хлеб пшеничный                  | 2,28  | 0,24  | 14,76 | 70,50  | 0,03 | 0,00  | 0,00   | 0,33 | 6,00   | 19,50  | 4,20  | 0,33 |  |  |
| 30     | Хлеб ржаной                     | 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: |                                 | 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)

|        |                                          |        |        |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |  |  |
|--------|------------------------------------------|--------|--------|--------|---------|------|--------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|--|--|
| 40     | Бутерброд с маслом сливочным (30/10)     | 2,36   | 7,49   | 14,89  | 136,00  | 0,03 | 0,00   | 40,00  | 0,44  | 8,40   | 22,50   | 4,20   | 0,35  |  |  |
| 100    | Курица запеченная                        | 13,28  | 15,32  | 0,00   | 207,40  | 0,60 | 1,36   | 53,60  | 0,84  | 43,50  | 228,40  | 24,64  | 1,08  |  |  |
| 150/3  | Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным | 2,80   | 4,38   | 39,99  | 207,00  | 0,13 | 0,00   | 20,00  | 0,81  | 34,89  | 154,97  | 36,66  | 2,64  |  |  |
| 200    | Чай с сахаром, с яблоком                 | 0,11   | 0,06   | 8,97   | 36,68   | 0,01 | 1,02   | 0,00   | 0,00  | 12,89  | 4,13    | 2,49   | 0,53  |  |  |
| 20     | Хлеб ржаной                              | 1,32   | 0,24   | 7,92   | 39,60   | 0,03 | 0,00   | 0,00   | 0,28  | 5,80   | 30,00   | 9,40   | 0,78  |  |  |
| 30     | Хлеб пшеничный                           | 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: |                                          | 77,59  | 22,15  | 27,73  | 86,53   | 0,83 | 2,38   | 113,60 | 2,70  | 111,48 | 459,50  | 81,59  | 5,71  |  |  |
| 3202   | Всего за 6 дней:                         | 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    | В среднем на 1 учащегося:                | 19,99  | 20,84  | 84,25  | 598,64  | 0,37 | 18,08  | 73,78  | 2,62  | 164,34 | 346,58  | 82,33  | 5,26  |  |  |