

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ
Лицей №14 "ИМП РТ"
О.В. Тукетешева

«13» января 2026 г



«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования
Исполнительного комитета НМР РТ
А.Х.Гарифуллин

« » 2026 г



«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор
ООО «АБК-Примент»
Д.Х.Шакирянова

«12» января 2026 г



Примерное циклическое двухнедельное меню для организации горячего питания (горячий завтрак) для обучающихся старших классов (12 лет и старше) в образовательных учреждениях г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

ООО "АБК-Гэймент"

Двухнедельное меню для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов (12 лет и старше) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

I - ая неделя		Выход	Стоимость, руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (старшие)															
гид № 335 от 25.12.2019г.	Капуста квашеная (зам. гарнир)	60		1,00	3,00	5,04	51,40	0,01	8,90	0,00	6,92	23,50	15,20	7,20	0,27
№ 14/2017г.	Запеканка картофельная с мясом	250		16,78	18,71	63,55	498	0,43	8,29	0	6,2	71,66	489,35	20,27	1,75
№ 18/2017г.	Чай с молоком и сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
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		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
Всего:		560	93,71	22,90	23,54	100,19	712,57	0,50	17,22	0,00	13,73	117,85	556,85	42,47	3,38
ВТОРНИК															
Горячий завтрак (старшие)															
об. раз. С.р. 186, таб 9/2012г.	Фрукты (яблоки)	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
гид № 330 от 01.03.2022г.	Виточки рыбные из минтая с овощами	75/25		5,58	6,28	20,95	160,20	0,06	1,79	14,38	1,41	16,80	130,71	16,90	1,79
№ 10/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные	183		7,64	5,15	40,45	241,00	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№ 375/2017г.	Кофейный напиток с молоком	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
Хлеб пшеничный		40		3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
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
Всего:		653	93,71	21,81	22,19	100,04	661,70	0,29	13,09	46,38	3,66	181,92	348,21	84,94	7,06
СРЕДА															
Горячий завтрак (старшие)															
гид № 1063 от 28.01.2022г.	Бутерброд с сыром	30/10		2,93	2,96	3,10	43,23	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
гид № 738 от 23.11.2017г.	Тертельки мясные с геркулесом	100		8,52	15,03	21,51	187,48	0,05	0,28	29,62	0,42	20,72	80,20	15,52	0,64
№ 10/2017г.	Каша пшеничная (вязкая)	183		7,70	5,07	40,60	317,00	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
№ 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
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:		583	93,71	23,54	23,68	100,05	711,63	0,14	13,08	50,62	8,92	175,68	226,00	49,72	2,88
ЧЕТВЕРГ															
Горячий завтрак (старшие)															
гид № 876 от 4.01.2017г.	Морковь свежая (зам. гарнир)	50		0,73	0,05	3,87	16,50	0,02	1,52	0,00	0,16	10,80	20,40	13,60	0,24
№ 14/2017г.	Плов из куриной грудки (50/200)	250		14,28	19,70	67,41	503,00	0,20	8,45	21,18	0,48	34,01	215,00	69,51	1,63
№ 382/2017г.	Каша с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,77	124,56	21,34	0,43
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:		560	93,71	23,35	23,89	100,53	708,00	0,36	11,56	45,58	1,39	211,37	424,46	122,75	3,80
ПЯТНИЦА															
Горячий завтрак (старшие)															
об. раз. С.р. 186, таб 9/2012г.	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
№ 223/2017г.	Запеканка из творога с повидлом (170/30)	200		18,63	22,18	55,50	502,80	0,11	1,16	154,70	1,23	253,53	361,75	42,79	1,50

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	
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:	560	93,71	23,36	23,20	99,94	711,70	0,22	11,19	154,70	2,18	295,21	440,05	71,49	5,45
СУББОТА														
Горячий завтрак (старшие)														
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28	0,12	0,00	0,00	3,70	26,00	84,00	11,40	1,40	
Курица запеченная	100	10,70	10,54	0	220,9	0,35	6,82	0	5,1	58,92	402,35	16,66	0,10	
Каша гречневая (вязкая)	183	5,50	8,60	49,56	221,63	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33	
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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
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:	563	93,71	22,13	23,32	90,96	687,43	0,53	19,55	0,00	17,01	134,89	550,65	50,66	3,17
Всего за 6 дней:	3479	137,09	139,82	591,71	4193,03	2,04	85,69	297,28	46,89	1116,92	2546,22	422,03	25,74	
В среднем на 1 учащегося:	580	22,85	23,30	98,62	698,84	0,34	14,28	49,55	7,82	186,15	424,37	70,34	4,29	

Учебно-методический комплекс по дисциплине «Хлебобулочные изделия» стр. 134, 2012. Дале -

Учебно-методический комплекс по дисциплине «Хлебобулочные изделия» стр. 134, 2012. Дале -

Учебно-методический комплекс по дисциплине «Хлебобулочные изделия» стр. 134, 2012. Дале -

Учебно-методический комплекс по дисциплине «Хлебобулочные изделия» стр. 134, 2012. Дале -

Учебно-методический комплекс по дисциплине «Хлебобулочные изделия» стр. 134, 2012. Дале -

Учебно-методический комплекс по дисциплине «Хлебобулочные изделия» стр. 134, 2012. Дале -

ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов (12 лет и старше) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

№ Сборник рецептур/Тех	2 - ая неделя Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (старшие)															
№3/2017г.	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
Тех №944от6.08.24г	Котлеты "Нежные" из куриных грудок	100		7,00	10,70	24,21	221,11	0,22	0,45	47,79	1,83	37,64	197,60	50,06	1,80
№203/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные	183		7,64	5,15	40,45	241,00	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№ 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. Делю *	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:	563	93,71	23,00	24,13	100,34	713,19	0,39	1,58	111,29	3,89	223,07	403,23	104,44	5,28
ВТОРНИК															
Горячий завтрак (старшие)															
Тех №235от 25.12.2019г.	Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200)	250		18,16	19,18	68,20	501,92	0,41	65,16	36,37	3,77	72,38	288,66	101,95	4,20
Тех № 335 от 25.12.2010г.	Капуста квашеная (пол.гарвар)	60		1,01	3,00	5,04	51,41	0,01	8,91	0,00	6,93	23,50	15,21	7,20	0,28
№378/2017г.	Чай с молоком и сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07	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. Делю *	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012. Делю *	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:	550	93,71	23,53	23,93	99,92	693,00	0,47	74,10	36,37	11,20	116,57	349,67	122,75	5,73
СРЕДА															
Горячий завтрак (старшие)															
об.рек. Стр.186, таб 9/2012г.	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
Тех №1004 от 28.07.2025г.	Котлеты из говядины с овощами	75/25		10,58	10,98	16,21	195,2	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,13	1,30
№203/2017г.	Каша гречневая (вязкая)	200		8,10	10,20	51	285,5	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
№ 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012. Делю *	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012. Делю *	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:	623	93,71	22,05	22,00	100,07	648,32	0,14	23,02	4,68	12,93	105,10	222,63	65,73	5,17
ЧЕТВЕРГ															
Горячий завтрак (старшие)															

тк №523 от 3.03.21г	Свекла отварная (зам.гирпор)	50	0,7	3	4,13	46,4	0,084	3,33	0	0	19,16	20,25	10,35	0,63	
тк № 502 от 1.09.2023г	Биточки рыбные из минтая с молочным соусом	75/25	7,38	8,98	22,95	190,20	0,06	1,79	14,38	1,41	16,80	130,71	16,90	1,79	
№312/2017г.	Пюре картофельное	200	7,90	14,47	47,90	324,00	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02	
тк №831 от 22.12.2023г	Чай с сахаром, с шиповником	200	0,13	0,02	8,20	34,02	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. Деци +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Деци +	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:	590	93,71	21,95	24,07	100,04	681,22	0,33	23,31	26,38	2,12	94,35	284,26	68,60	4,69
ПЯТНИЦА															
Горячий завтрак (старшие)															
сб. раш. Стр.186, таб 7/2012г.	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	
тк №939 от 01.03.2023г	Шницель куриный в томатном соусе	75/25	10,09	9,24	12,14	205,63	0,09	0,69	30,40	0,71	24,82	142,16	27,30	1,64	
№04/2017г	Рис отварной	180	9,38	13,40	45,76	305,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
№342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13,67	0,00	0,00	0,90	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Деци +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Деци +	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:	630	93,71	23,53	23,72	100,33	711,23	0,19	10,69	30,40	1,55	67,28	211,16	53,20	6,13
СУББОТА															
Горячий завтрак (старшие)															
тк №856 от 4.01.24г	Морковь свежая(зам.гирпор)	30	0,44	0,03	1,92	9,90	0,10	0,76	0,00	0,80	5,40	10,20	13,60	0,24	
№102/2017г.	Суп картофельный с горохом	250	10,43	8,02	52,53	328,25	0,23	5,82	0,00	2,42	42,67	88,10	35,57	2,05	
тк № 735 от 26.10.23г	Сосиска в тесте	100	9,50	15,30	26,1	282	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30	
№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. Деци +	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:	610	93,71	22,42	23,73	100,43	711,55	0,70	12,75	0,00	8,23	120,78	508,22	79,67	5,01
Всего за 6 дней:		3566	136,48	141,58	601,13	4158,51	2,21	145,45	209,12	39,92	727,15	1979,17	494,39	32,01	
В среднем на 1 учащегося:		594	22,75	23,60	100,19	693,09	0,37	24,24	34,85	6,65	121,19	329,86	82,40	5,34	