

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

Лицей №14 "НМР РТ"



А.Х.Гарифуллин

Директор

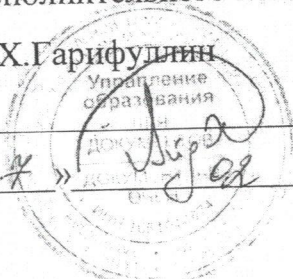
2025 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарифуллин



« 7 »

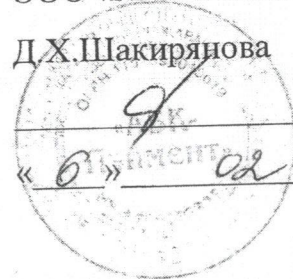
2025 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирянова



« 6 »

2025 г

Примерное циклическое двухнедельное меню для организации двухразового питания для учащихся начальных классов (7 - 11 лет) в образовательных учреждениях г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню 2-х разового питания для учащихся младших классов (7-11 лет) 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
№ Сборник рецептов		Наименование продуктов													
		ПОНЕДЕЛЬНИК													
		Завтрак (младшие)													
№1/2017г.	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
№1/2017г.	Каша "Дружба" молочная	200		11,44	10,16	27,23	258,12	0,07	0,64	29,93	0,10	89,05	104,60	24,96	0,54
№2/2017г.	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
таб 6 стр 134/2012г.	Батон нарезной	60		4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого:		500		18,37	19,41	80,96	583,32	0,17	0,67	69,93	1,56	119,74	168,90	38,36	1,86
		Обед (младшие)													
№4/2017г.	Щи из св.капусты с картофелем, со сметаной	200/5		7,54	11,91	6,50	153,90	0,05	12,64	5,00	1,90	43,80	42,25	18,15	0,67
тк № 757 от 23.11.23г	Котлеты Домашние с гречкой	90		8,01	11,14	35,71	248,00	0,06	1,79	14,38	1,41	16,80	130,71	16,90	1,79
№203/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
тк № 349 от 23.11.23г	Напиток из сухофруктов	200		0,70	0,10	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Деки +	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Деки +	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:		703	126,99	25,81	26,59	120,38	789,05	0,27	15,16	31,38	4,91	118,78	295,72	78,73	5,47
Всего:		1203		44,18	46,00	201,34	1372,37	0,44	15,83	101,31	6,47	238,52	464,62	117,09	7,33
		ВТОРНИК													
		Завтрак (младшие)													
тк № 965 от 15.11.24г	Бутерброд с повидлом (30/20)	50		7,05	2,30	16,80	209,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
№173/2017г.	Каша гречневая молочная вязкая	200		5,92	12,59	35,42	206,46	0,06	0,96	14,80	0,13	128,27	154,44	36,46	0,58
№ 379/2017г.	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
стр 134 табл 6 Деки +2012	Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого:		500		19,89	19,02	87,90	606,56	0,20	2,37	86,30	1,43	420,75	387,94	69,41	1,76
		Обед (младшие)													
№ 96/2017г.	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		5,94	6,82	12,56	93,90	0,08	6,72	5,00	1,90	27,72	48,43	19,79	0,75
тк №130 от 25.12.2018г	Биточки куриные Солнышко	90		6,01	11,53	12,88	183,45	0,02	14,26	31,25	0,09	54,33	156,42	33,10	1,87
№ 303/2017г.	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3		6,70	4,38	35,99	227,00	0,13	0,00	20,00	0,81	34,89	154,97	36,66	2,64
тк №555 от 3.06.22г	Напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12	0,01	0,73	0,00	0,00	14,00	8,94	5,58	0,14
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Деки +	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Деки +	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:		703	126,99	22,73	23,39	105,43	690,62	0,32	21,71	56,25	3,50	144,73	430,01	112,73	6,85
Всего:		1203		42,27	42,41	193,33	1297,18	0,52	24,08	142,55	4,93	565,48	817,95	182,14	8,61
		СРЕДА													
		Завтрак (младшие)													
об.рек. Стр.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
№173/2017г.	Каша пшеничная молочная	150		10,60	13,52	23,68	236,00	0,11	0,67	22,37	0,09	78,92	105,42	27,43	0,50
№ 377 / 2017	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

стр 134 табл 6 Дети + 2012	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
	Итого:	500	14,88	15,39	67,38	448,02	0,20	13,50	22,37	1,15	118,47	153,32	45,33	3,64	
	Обед (младшие)														
№113/2017г	Суп - лапша домашняя с картофелем	200	4,35	4,83	29,30	92,40	0,04	0,40	10,00	2,06	22,84	30,80	8,54	0,52	
№291/2017г	Плов из куриной грудки(50/150)	200	15,42	17,96	38,93	390,50	0,16	6,76	16,95	0,39	27,21	172,00	55,61	1,63	
№10/2016	Горошек консервированный(доп.гарнир)	40	1,09	2,87	5,82	53,52	0,02	1,87	0,00	5,92	36,37	22,32	7,24	0,30	
№388/2017г	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,10	20,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37	
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	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:	700	126,99	25,72	26,36	120,89	789,92	0,30	10,13	26,95	9,12	116,91	305,94	93,05	4,32
	Всего:	1200	40,60	41,75	188,27	1237,94	0,50	23,63	49,32	10,27	235,38	459,26	138,38	7,96	
	ЧЕТВЕРГ														
	Завтрак (младшие)														
№3/2017г	Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50	6,27	7,83	14,83	155,00	0,04	0,11	11,00	0,11	12,00	111,00	12,45	0,65	
№173/2017г	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	4,99	7,40	28,81	206,30	0,16	0,86	33,52	133,70	210,28	63,74	1,55	0,60	
№382/2017г	Какао 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	
стр 134 табл 6 Дети + 2012	Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,41	170,30	0,08	0,00	0,00	1,11	12,35	42,25	8,45	0,78	
	Итого:	500	20,21	20,68	79,66	590,20	0,34	2,56	109,42	135,26	531,60	341,55	43,79	2,26	
	Обед (младшие)														
№82/2017г	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,80	6,92	16,93	133,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23	
тк №662 от 5.02.24г	Овощи тушеные с мясом	50/150	14,05	15,97	32,80	374,45	0,20	0,41	43,01	1,65	33,88	177,84	45,06	1,64	
тк №388 от 12.12.23г	Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48	
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	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,06	0,00	0,00	0,56	11,72	60,00	18,80	1,56	
	Итого:	720	126,99	22,52	23,67	96,28	726,42	0,36	11,69	43,01	5,77	134,55	334,74	112,35	5,24
	Всего:	1220	42,73	44,35	175,94	1316,62	0,70	14,25	152,43	141,03	666,15	676,29	156,14	7,50	
	ПЯТНИЦА														
	Завтрак (младшие)														
об.рост. Стр.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	
тк №761 от 23.11.23г	Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30	15,55	18,35	36,06	398,93	2,27	55,55	78,88	5,67	428,93	442,84	51,83	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	
стр 134 табл 6 Дети + 2012	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
	Итого:	500	19,77	20,22	79,56	608,93	2,36	65,58	78,88	6,72	465,32	489,14	68,73	4,35	
	Обед (младшие)														
№102/2017г	Суп картофельный с горохом	200	4,35	5,22	26,53	218,60	0,18	4,66	0,00	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64	
тк №666 от 15.11.2024г	Сосиска с томатным соусом , с кашей гречневой	50/20/180	13,62	17,31	39,57	326,70	0,09	0,69	30,40	0,71	24,82	142,16	27,30	1,64	
№342/2017г	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 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	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:	710	126,99	22,39	23,29	103,65	721,80	0,35	5,35	30,40	3,40	87,42	277,14	74,06	5,68
	Всего:	1210	42,16	43,51	183,21	1330,73	2,71	70,93	109,28	10,12	552,74	766,28	142,79	10,03	
	Всего за 5 дней:	6036	211,94	218,02	942,09	6554,84	4,87	148,72	554,89	172,82	2258,27	3184,40	736,54	41,43	
	В среднем на 1 учащегося:	1207	42,39	43,60	188,42	1310,97	0,97	29,74	110,98	34,56	451,65	636,88	147,31	8,29	

ООО "АБК-Паймент"

Двухнедельное меню 2-х разового питания для учащихся младших классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

№ Сборник рецептур	2 - ая неделя Наименование продуктов ПОНЕДЕЛЬНИК Завтрак (младшие)	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
стр 134 табл 6 Дам -2012	Печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70
№173/2017г.	Каша пшеничная молочная	200		8,56	9,80	19,49	174,46	0,14	0,96	14,80	0,67	144,37	218,30	44,33	2,32
№ 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
таб 6 стр 134/2012г.	Батон нарезной	60		4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Итого:	500		16,13	15,36	70,14	492,62	0,28	1,98	14,80	3,54	181,66	303,43	60,32	4,27
	Обед (младшие)														
№ 82/2017г.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5		1,57	10,69	8,93	113,10	0,04	8,56	5,00	1,34	24,18	46,73	21,35	0,99
таб 458 стр 199/2012г.	Биточки рыбные	90		10,68	8,98	16,21	170,2	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,13	1,30
№203/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№389/2017г.	Сок фруктовый (нектар плодовой)	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дам -	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 Дам -	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:	708	126,99	23,19	23,15	103,94	674,10	0,25	12,85	21,68	8,21	124,01	310,63	90,40	7,45
	Всего:	1208		39,32	38,51	174,08	1166,72	0,52	14,83	36,48	11,75	305,67	614,06	150,72	11,72
	ВТОРНИК														
	Завтрак (младшие)														
таб 96/2017г.	Бутерброд с повидлом (30/20)	50		7,05	2,30	16,80	209,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
№173/2017г.	Каша геркулесовая молочная	200		7,49	15,15	30,6	241,26	0,2	0,96	54,8	0,56	156,75	258,36	70,75	1,97
№176/2017г.	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
стр 134 табл 6 Дам -2012г.	Батон нарезной	50		3,76	1,74	30,84	132,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	32,00	6,00	0,60
	Итого:	500		18,37	19,21	86,20	614,26	0,30	1,10	106,30	1,01	334,84	404,16	90,60	3,27
	Обед (младшие)														
№96/2017г.	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		5,94	6,82	12,56	93,90	0,08	6,72	5,00	1,90	27,72	48,43	19,79	0,75
таб 6 235 стр 25.12.2019г.	Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	52,76	473,54	0,33	52,13	29,10	3,02	57,91	230,93	81,56	3,38
таб 6 335 стр 25.12.2020г.	Капуста квашеная (дом. вариант)	35		0,59	1,75	2,94	29,99	0,01	8,91	0,00	6,93	23,50	15,21	7,20	0,28
таб 3655 стр 3.06.22г.	Напиток из яблок и изюма	200		0,20	0,10	19,82	68,12	0,01	0,73	0,00	0,00	14,00	8,94	5,58	0,14
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дам -	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 Дам -	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:	700	126,99	28,00	27,74	114,72	795,45	0,51	68,49	34,10	12,60	137,92	368,01	132,43	6,05
	Всего:	1200		46,37	46,95	200,92	1409,71	0,80	69,59	140,40	13,61	472,76	772,17	223,03	9,32
	СРЕДА														
	Завтрак (младшие)														
аб. рек. Стр.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
№173/2017г.	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5		11,26	14,01	23,68	247,80	0,11	0,67	22,37	0,09	78,92	105,42	27,43	0,50

№ 377/ 2012г	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	
стр 134 табл 6. Денг +2012	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	0,00	0,77	8,55	29,25	5,85	0,54	
	Итого:	500	15,17	15,74	64,81	446,72	0,19	13,50	22,37	1,07	117,52	150,07	44,68	3,58	
№119/2017г.	Обед (младшие)	200/5	7,24	7,96	30,41	250,82	0,25	0,00	0,00	3,60	41,62	143,70	31,20	2,72	
ггг.№204 от 23.12.2018г	Суп гороховый с гречками	90	11,20	10,96	24,82	229,63	0,08	0,68	58,65	1,02	23,96	169,50	25,65	2,15	
	Котлеты Здоровые из куриных грудок														
№303/ 2013г.	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,60	7,19	20,56	165,30	0,12	0,00	12,00	0,37	9,17	109,77	72,03	2,43	
ггг.№ 349 от 23.11.23г	Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	22,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70	
Химическая и калорийность родственных продуктов табл 6 стр 134, 2012 Денг +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	
Химическая и калорийность родственных продуктов табл 6 стр 134, 2012 Денг +	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:	703	126,99	27,62	26,77	122,00	856,80	0,55	1,41	70,65	5,79	121,02	507,66	163,94	9,45
	Всего:	1203	42,79	42,51	186,81	1303,52	0,74	14,91	93,02	6,86	238,54	657,73	208,62	13,03	

№419/2017г	Суп картофельный с крупой перловой	200	7,15	4,27	18,06	114,60	0,09	6,60	0,00	1,14	23,36	54,06	21,82	0,90	
№444 от 3.03.21г	Гуляш из куриной грудки(50/50)	100	8,64	9,83	13,40	209,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14	
№312/2017г	Пюре картофельное	150	3,09	4,98	39,48	177,55	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02	
№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	
табл 6 стр 134, 2012. Дети *	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, охватывающий расходные продукты 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:	750	126,99	22,72	23,25	104,57	690,42	0,37	32,72	40,40	5,05	122,98	331,69	92,46	5,75
	Всего:	1253		37,57	38,76	168,94	1139,91	0,57	44,82	105,98	5,54	387,16	626,71	147,81	9,44
	Всего за 5 дней:	6097		208,52	208,54	916,15	6252,11	3,01	161,90	435,43	43,16	1672,91	3087,42	831,92	49,82
	В среднем на 1 учащегося:	1219				183,23	1250,42	0,60	32,38	87,09	8,63	334,58	617,48	166,38	9,97
															87,09