

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ
Лицей №14 "НМР РТ"



Гузель Исмаиловна

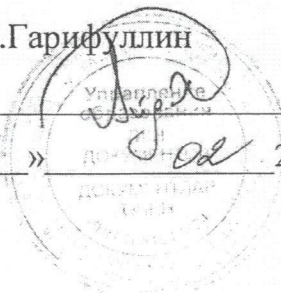
Бурсе

2025 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования
Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарифуллин



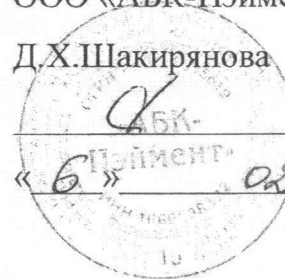
« 4 » 2025 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирянова



« 6 » 2025 г

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

ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

1 - ая неделя		Выход	Стоимость,руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Наименование продуктов															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
№17/2017г	Сыр порц.	10		2,63	2,66	0,00	34,33	0,01	0,73	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
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	150/5		5,90	4,58	31,96	191,20	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
тк №834 от 25.12.23г	Чай без сахара	200		0,40	0,10	0,01	2,80	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 Деми +	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 Деми +	Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
Всего:		500	83,89	20,11	18,94	87,42	572,83	0,19	2,55	47,38	2,89	152,39	289,58	49,32	4,36
ВТОРНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
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
№ 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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Деми +	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 Деми +	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:		503	83,89	20,14	19,19	85,49	600,45	0,27	15,56	71,25	1,65	229,79	465,89	102,06	6,14
СРЕДА															
Горячий завтрак (младшие)															
об. рац. 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
№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
№ 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 Деми +	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 Деми +	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	83,89	19,55	18,86	79,61	581,62	0,25	19,59	16,95	1,21	69,06	236,90	80,61	5,28
ЧЕТВЕРГ															
Горячий завтрак (младшие)															
тк №862 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 №294 от 25.12.20г	Капуста квашеная (доп. гарнир)	50		0,85	2,50	4,22	42,85	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
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

Химический состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс +

Химический состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс +

Химический состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс +

Химический состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс +

Химический состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс +

Химический состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс +

Химический состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс +

Химический состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс +

Химический состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс +

Химический состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс +

Химический состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс +

Химический состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс +

Химический состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс +

Химический состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс +

Химический состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс +

Химический состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс +

Химический состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс +

Химический состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс +

Химический состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс +

Химический состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс +

Химический состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс +

Химический состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс +

Химический состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс +

Химический состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс +

Химический состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс +

Химический состав и калорийность
российских продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делюс +

Химический и калорийный состав 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
Химический и калорийный состав 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:	510	83,89	19,91	19,13	79,61	615,72	0,31	10,91	43,01	10,93	108,01	282,04	89,52	3,95
	ПЯТНИЦА														
	Горячий завтрак (младшие)														
об раз. Стр.186, таб 92(12г):	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 № 761 от 23.11.23г	Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30		15,55	18,35	36,03	398,93	2,27	55,55	78,88	5,67	428,93	442,84	51,83	1,30
№8762(10г):	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
Химический и калорийный состав российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дети +	Хлеб пшеничный	30		2,2	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Химический и калорийный состав 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:	510	83,89	20,20	19,37	80,47	607,83	2,38	65,58	78,88	6,62	470,61	521,14	80,53	5,25
	СУББОТА														
	Горячий завтрак (младшие)														
стр 134 табл 6 Дети + 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
тк №762 от 24.11.23г	Запеканка картофельная с птицей	180		10,58	14,26	12,09	174,1	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
ТТЮ №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
Химический и калорийный состав российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дети +	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
Химический и калорийный состав 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:	500	83,89	19,92	18,92	80,48	564,48	0,50	6,87	0,00	7,54	118,23	513,56	62,56	4,70
	Всего за 6 дней:	3073		119,83	114,41	493,08	3542,93	3,91	121,06	257,47	30,84	1148,09	2309,11	464,60	29,69
	В среднем на 1 учащегося:	512		19,97	19,07	82,18	590,49	0,65	20,18	42,91	5,14	191,35	384,85	77,43	4,95

ООО "АБК-Преймент"

Двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

2 - ая неделя		Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ТПК/№ Сборник рецептур/	Наименование продуктов														
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий 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
тпк №581 от 1.09.2023г	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
№ 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
	Итого:	503	83,89	20,15	19,65	79,95	558,58	0,18	1,31	56,68	6,04	78,13	242,03	58,84	3,82
ВТОРНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
об.р.ц. 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
тпк №235 от 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
№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 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:	530	83,89	19,46	19,25	82,44	611,94	0,41	62,16	29,10	3,64	93,59	289,73	106,06	7,00
СРЕДА															
Горячий завтрак (младшие)															
тпк №294 от 25.12.2018г.	Котлеты Здоровье из куриных грудок	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
№303/ 2017г	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
№ 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 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:	503	83,89	20,19	18,77	80,22	558,85	0,28	3,51	70,65	2,15	61,97	348,17	118,38	6,42

ЧЕТВЕРГ

Горячий завтрак (младшие)

таб 6 стр 136/Дети/школы 2012	Крекер	30	2,70	5,40	14,20	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
гтк № 758 от 23.11.23г	Тефтели мясные с геркулесом	90	8,86	10,56	6,76	109,59	0,04	0,25	26,66	0,38	18,65	72,18	13,97	0,58	
№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	
№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	
	Итого:	503	83,89	20,12	19,18	87,88	614,79	0,13	1,35	38,66	1,51	52,26	146,07	30,15	2,14

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (младшие)

сб.реш. 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	
гтк №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	
№ 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	
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:	580	83,89	18,49	18,99	80,05	563,04	0,34	33,72	64,80	3,94	228,64	365,31	80,56	5,12

СУББОТА

Горячий завтрак (младшие)

гтк №394 от 1.09.23г	Котлета рубленая из куриной грудки	90	9,70	11,63	14,99	209,80	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26	
№ 199/2017г.	Пюре гороховое с маслом сливочным	150/3	6,09	8,26	30,06	244,95	0,28	2,70	42,00	0,65	173,33	199,92	73,52	4,50	
№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	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:	503	83,89	20,12	20,51	79,69	616,65	0,45	3,67	88,26	3,92	246,84	352,31	111,94	7,51

Всего за 6 дней:

В среднем на 1 учащегося:

3122	118,53	116,35	490,23	3523,85	1,79	105,72	348,15	21,20	761,43	1743,62	505,93	32,01
520	19,76	19,39	81,71	587,31	0,30	17,62	58,03	3,53	126,91	290,60	84,32	5,33