

«СОГЛАСОВАНО»

Директор
средней школы №15
Н.С. Рашинов
[подпись]

« 01 » 2025 г

«СОГЛАСОВАНО»

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

« » 2025 г

«УТВЕРЖДЕНО»

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

« » 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

И - ая неделя	Выход	Стоимость, руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Наименование продуктов														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
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)	100		9,32	6,06	5,98	95	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
Сосиски отварные	200		6,90	11,71	47,90	324,00	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
Пюре картофельное	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
Чай с молоком и сахаром	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	603	89,90	19,46	19,76	80,52	558,67	0,52	34,33	12,00	5,28	123,42	493,42	62,55	5,55
Всего:														
ВТОРНИК														
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)	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
Биточки рыбные из минтая с овощами	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
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	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	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 пшеничный	513	89,90	18,31	19,49	87,62	579,40	0,22	3,09	86,38	2,87	166,89	294,28	46,52	3,35
Всего:														
СРЕДА														
Горячий завтрак (младшие)	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
Бутерброд с сыром	90		6,30	11,91	14,86	169,59	0,04	0,25	26,66	0,38	18,65	72,18	13,97	0,58
Тефтели мясные с геркулесом	150/3		6,70	4,38	35,99	227,00	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
Каша пшеничная (вязкая) 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		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
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	523	89,90	18,90	19,67	79,91	560,44	0,10	13,05	47,66	8,63	168,62	196,48	42,07	2,32
Итого:														
ЧЕТВЕРГ														
Горячий завтрак (младшие)	60		0,88	0,06	3,84	19,80	0,02	1,52	0,00	0,16	10,80	20,40	13,60	0,24
Морковь свежая/морковь отварная	200		15,42	18,96	49,93	418,50	0,16	6,76	16,95	0,39	27,21	172,00	55,61	1,63
Плов из куриной грудки(50/150)	200		0,75	0,06	15,95	68,52	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
Напиток из урюка	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 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	89,90	19,89	19,48	87,48	593,42	0,25	8,88	16,95	1,88	81,03	258,20	99,57	3,35
Итого:														

Химическая и калорийность, российских продуктов питания таб 6 стр 138, 2012. Дека +

таб 6 стр 134, 2012. Дека +

таб 6 стр 134, 2012. Дека +

таб 6 стр 134, 2012. Дека +

таб 6 стр 134, 2012. Дека +

таб 6 стр 134, 2012. Дека +

таб 6 стр 134, 2012. Дека +

таб 6 стр 134, 2012. Дека +

таб 6 стр 134, 2012. Дека +

таб 6 стр 134, 2012. Дека +

таб 6 стр 134, 2012. Дека +

таб 6 стр 134, 2012. Дека +

таб 6 стр 134, 2012. Дека +

таб 6 стр 134, 2012. Дека +

таб 6 стр 134, 2012. Дека +

таб 6 стр 134, 2012. Дека +

таб 6 стр 134, 2012. Дека +

таб 6 стр 134, 2012. Дека +

таб 6 стр 134, 2012. Дека +

таб 6 стр 134, 2012. Дека +

таб 6 стр 134, 2012. Дека +

таб 6 стр 134, 2012. Дека +

таб 6 стр 134, 2012. Дека +

таб 6 стр 134, 2012. Дека +

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (младшие)

Фрукты (яблоко)

аб. дел. Стр. 116, таб. 9/2012г.

тыл № 761 от 23.11.23г

№ 762/2017г.

Чай с сахаром

таб. 6 стр. 134, 2012 Де-шт

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Хлебцы и макаронные изделия

расходные продукты питания

таб. 6 стр. 134, 2012 Де-шт

Итого:

СУББОТА

Горячий завтрак (младшие)

Печенье

стр. 134 таб. 6 Де-шт + 2012

Курица запеченная

тыл № 432 от 22.12.23г

Каша гречневая (вязкая) с маслом сливочным

№ 303/2017г.

Чай с сахаром и лимоном

№ 377 / 2015.

Хлеб пшеничный

таб. 6 стр. 134, 2012 Де-шт

Хлеб ржаной

Хлебцы и макаронные изделия

расходные продукты питания

таб. 6 стр. 134, 2012 Де-шт

Итого:

Всего за 6 дней:

В среднем на 1 учащегося:

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
120/30	15,55	18,35	40,33	398,93	2,27	55,55	78,88	5,67	428,93	442,84	51,83	1,30
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
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
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
500	19,52	19,29	79,85	584,33	2,37	65,58	78,88	6,51	468,61	514,64	79,13	5,14
Итого:	89,90											

20	1,48	1,88	5,42	62,14	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70
90	9,55	9,49	0	200,66	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
150/3	4,60	7,19	49,56	185,3	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
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
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
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	18,60	18,98	80,94	568,72	0,44	18,87	0,00	14,65	116,00	468,42	43,30	3,67
Итого:	89,90											
3142	114,68	116,67	496,32	3444,98	3,91	143,80	241,87	39,82	1124,57	2225,44	373,14	23,38
524	19,11	19,45	82,72	574,16	0,65	23,97	40,31	6,64	187,43	370,91	62,19	3,90

ООО "АБК-Пэймент"

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

2 - я неделя

№ Сборник рецептов	Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
№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
№4/2017г.	Котлеты "Нежные" из куриных грудок	90		6,30	9,63	21,79	199,80	0,20	0,41	43,01	1,65	33,88	177,84	45,06	1,64
№20/2017г.	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
	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
табл 6 стр 134, 2012 Делит	Итого:	513	89,90	19,88	20,59	87,39	614,58	0,32	1,54	106,51	3,12	219,88	344,04	71,42	3,70

ВТОРНИК

Горячий завтрак (младшие)															
№3235 от 25.12.2017г.	Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		14,01	15,47	52,76	403,54	0,33	52,13	29,10	3,02	57,91	230,93	81,56	3,38
табл 335 от 25.12.2017г.	Капуста квашеная (безгари)	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
№376/2017г.	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
табл 6 стр 134, 2012 Делит	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 Делит	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	89,90	19,38	20,22	84,48	594,62	0,39	61,07	29,10	10,45	102,10	291,94	102,36	4,91

СРЕДА

Горячий завтрак (младшие)															
сборн. Стр.186, №6 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
табл 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
№303/2017г.	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3		4,60	7,19	28,56	195,30	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
табл 6 стр 134, 2012 Делит	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 Делит	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:	593	89,90	18,55	18,99	80,53	558,12	0,25	13,12	16,68	5,60	88,15	315,50	129,76	7,27

ЧЕТВЕРГ

Горячий завтрак (младшие)

стр 134 табл 6 Деш + 2012	20	1,48	1,88	5,42	62,14	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70
Печенье													
тис. № 582 от 1.09.2023г	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
Биточки рыбные из минтая с молочным соусом													
№312/2017г.	180	5,70	8,30	14,90	189,00	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№309/2017г.	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
Пюре картофельное													
Сок фруктовый													
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:	540	18,40	19,56	81,23	612,74	0,33	23,95	26,38	4,17	91,30	317,21	70,55	7,31

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (младшие)

сб. рат. Стр 186, таб 9/2012г.	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 (яблоко)													
тис. № 993г от 01.03.2023г	75/25	10,09	9,24	12,14	203,63	0,09	0,69	30,40	0,71	24,82	142,16	27,30	1,64
Шницель куриный в томатном соусе													
Рис отварной	150	3,32	7,00	52,20	203,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
Итого:	570	19,41	20,34	86,59	561,23	0,20	12,28	54,80	1,13	196,59	290,72	60,44	4,49

СУББОТА

Горячий завтрак (младшие)

тис. № 856 от 4.01.24г	30	0,39	0,03	1,92	9,90	0,01	0,76	0,00	0,08	5,40	10,20	6,80	0,12
Морковь свежая (супермаркет)													
№278/2017г.	90	8,70	10,46	17,98	188,82	0,08	0,84	41,63	2,26	43,04	76,58	16,84	1,13
Тфтели													
№ 199/2017г.	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
Пюре гороховое с маслом сливочным													
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
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	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:	523	18,75	19,29	79,68	582,07	0,44	4,33	83,63	3,63	245,45	347,50	115,46	7,39
Всего за 6 дней:	3239	114,37	118,99	499,90	3523,36	1,94	116,29	317,10	28,10	943,47	1906,91	549,99	35,07
В среднем на 1 учащегося:	540	19,06	19,83	83,32	587,23	0,32	19,38	52,85	4,68	157,25	317,82	91,67	5,84

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

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