

«СОГЛАСОВАНО»

Директор
средней школы №15
Л.С. Рашинов

« 01 » 10.15 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 цикличное 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

ХЗП/2012г	Чай с сахаром	200	0,07	8,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	4,80	1,40	0,23
Хлеб остает и калорийность, расходуем продукты питания за 6 спр 121, 2012.12.м	Хлеб пшеничный	30	2,28	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб остает и калорийность, расходуем продукты питания за 6 спр 124, 2012.12.м	Хлеб ржаной	30	1,98	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
Итого:		560	93,31	99,94	711,70	0,22	11,19	154,70	2,18	295,21	440,05	71,49	5,45	
СУББОТА														
ХЗП/2012г	Горячий завтрак (старшие)	40	2,96	3,76	124,28	0,12	0,00	0,00	0,00	3,70	26,00	84,00	11,40	1,40
ХЗП/2012г	Печенье	100	10,70	10,54	220,9	0,35	6,82	0	5,1	58,92	402,35	16,66	0,10	
ХЗП/2012г	Курица запеченная	180/3	6,52	10,89	258,40	0,12	0,00	12,00	0,37	9,17	109,77	72,03	2,43	
ХЗП/2012г	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	187/8/5	0,13	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34	
ХЗП/2012г	Чай с сахаром и лимоном	20	1,52	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
ХЗП/2012г	Хлеб пшеничный	20	1,32	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
ХЗП/2012г	Хлеб ржаной	563	93,31	92,47	714,00	0,64	9,65	12,00	9,68	117,94	643,52	114,69	5,27	
ХЗП/2012г	Всего за 6 дней:	3479	138,11	592,55	4219,60	2,15	75,53	309,28	39,53	1098,17	2635,69	483,79	27,80	
ХЗП/2012г	В среднем на 1 учащегося:	580	23,02	98,76	703,27	0,36	12,59	51,55	6,59	183,03	439,28	80,63	4,63	

Двухдневное меню для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов (12 лет и старше) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ
2 - ая неделя

Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Наименование блюд													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Горячий завтрак (старшие)													
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
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
180/3		7,64	5,15	40,45	241,00	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
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
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
563	Итого:	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)													
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
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
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
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
550	Итого:	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)													
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
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
180/3		9,62	12,89	55,67	348,40	0,12	0,00	12,00	0,37	9,17	109,77	72,03	2,43
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
623	Итого:	23,57	24,09	100,04	711,22	0,25	13,12	16,68	5,60	88,15	315,50	129,76	7,27

ЧЕТВЕРГ

Горячий завтрак (старшие)

Свекла отварная (дети старше 10 лет)	50	0,7	3	4,13	46,4	0,084	3,33	0	0	19,16	20,25	10,35	0,63
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
Пюре картофельное	180	12,20	11,04	46,67	356,20	0,16	19,20	13,00	0,23	38,20	88,30	28,10	1,06
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
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:	570	23,25	23,44	99,71	713,42	0,35	24,35	27,38	2,14	94,85	285,06	68,95	4,73

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (старшие)

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
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
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
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
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:	630	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)

Морковь свежая (порядок гарнир)	60	0,44	0,03	1,92	9,90	0,10	0,76	0,00	0,80	5,40	10,20	13,60	0,24
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
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
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 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:	640	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:	3576	139,30	143,04	600,77	4253,61	2,34	136,59	222,12	32,61	710,70	2072,84	558,77	34,15
В среднем на 1 учащегося:	596	23,22	23,84	100,13	708,94	0,39	22,77	37,02	5,44	118,45	345,47	93,13	5,69