

«СОГЛАСОВАНО»

Директор СШ № 15
Ниж. А. Г. Явинец



« 1 » 15 12 2025 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарифуллин

А.Х.Гарифуллин

« » 2025 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирянова

Д.Х.Шакирянова

« 26 » 12 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

Двухдневные меню 2-х разового питания для учащихся младших классов (7-11 лет) школ г. Ижевска и Ижевского района РТ
ООО "АБС-Нэксент"

2 - я неделя	Выход	Стоимость	Бюджет	Жир	Угле	Клет	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Наименование продуктов ПОНЕДЕЛЬНИК Завтрак (младшие)														
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
Каша пшеничная молочная	200		10,06	10,86	35,49	280,46	0,14	0,96	14,80	0,67	144,37	218,30	44,33	2,32
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
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		20,19	20,23	84,99	603,14	0,25	2,09	66,30	1,97	333,96	365,93	65,77	3,90
Обед (младшие)														
Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/5		9,07	13,01	16,03	233,10	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
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
Макаронные изделия (рожки) отварные	153		5,68	2,88	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
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
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	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:	708	136,02	25,81	26,26	115,66	858,80	0,39	12,19	55,01	5,63	126,94	359,83	104,77	5,88
Всего:	1208		46,00	46,49	200,65	1461,94	0,64	14,28	121,31	7,60	450,90	725,76	170,54	9,78
ВТОРНИК Завтрак (младшие)														
Булочка сдобная	50		7,05	9,30	16,80	269,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
Каша геркулесовая молочная вязкая	200		7,79	8,46	31,91	216,30	0,16	0,86	33,52	1,33	210,28	63,74	1,55	0,60
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
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		20,11	20,56	83,33	609,37	0,26	1,00	85,02	1,35	387,87	210,04	21,90	1,90
Обед (младшие)														
Суп гороховый с трюнками	200/5		6,24	7,96	23,41	160,82	0,25	0,00	0,00	3,60	41,62	143,70	31,20	2,72
Жаркое из говядины (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
Капуста квашеная (салатом)	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
Напиток из яблок и лимонов	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
Хлеб ржаной	60		3,96	0,72	23,76	118,80	0,09	0,00	0,00	0,84	17,58	90,00	28,20	2,34
Итого:	700	136,02	28,00	29,00	122,69	851,27	0,69	61,77	29,10	14,39	154,61	488,78	153,74	8,86
Всего:	1200		48,11	49,56	206,02	1460,64	0,95	62,77	114,12	149,39	542,48	698,82	175,64	10,76
СРЕДА Завтрак (младшие)														
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
Каша пшеничная молочная	200		15,60	16,97	35,95	351,50	0,11	0,67	22,37	0,09	78,92	105,42	27,43	0,50
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
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:	550		19,88	18,84	79,65	563,52	0,20	13,50	22,37	1,15	118,47	153,32	45,33	3,64
Обед (младшие)														
Суп картофельный с пермешью	200		6,15	7,47	12,06	204,60	0,09	6,60	0,00	1,14	23,36	54,06	21,82	0,90
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

Удобрения	Калий-глицерная (жидкая)	153	4,60	7,19	35,43	185,3	0,01	0,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
	Нашатырь из сульфурата	200	0,70	0,10	23,63	92,90	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хвост 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
	Хвост 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:		713	136,02	26,38	111,41	804,20	0,25	17,52	4,68	14,24	136,81	314,73	103,01	5,01
	Всего:	1263	46,07	48,22	191,06	1367,72	0,45	31,02	27,05	15,39	255,28	468,05	148,34	8,65

LEBET

[illegible]

VIII. RU

	Завтрак (миллине) Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,50	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№174-2017г.	Каша ячменная - молочноя	153	10,61	13,83	41,62	331,89	0,05	0,51	41,18	0,29	86,41	127,46	19,01	0,46
№1387-2017г.	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
№134-2018г./Вет.-Доб.	Батон паризской	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:	Обед (миллине)	503	18,84	19,22	79,73	568,49	0,20	12,10	65,58	1,34	263,68	295,52	55,85	3,69
№196-2017г.	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	9,94	10,82	15,56	203,90	0,08	6,72	5,00	1,90	27,72	48,43	19,79	0,75
№169/301/10/2018г.	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
№104-2018	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
№442-2017	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
№16-ср.134-2012/Вет.-Доб.	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
№10-ср.134-2012/Вет.-Доб.	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:		715	27,67	27,86	116,49	785,23	0,25	7,41	35,40	3,39	81,93	263,59	68,69	5,07
Всего:		1218	46,51	47,08	196,22	1353,82	0,45	19,51	100,98	4,73	345,61	559,11	124,54	8,76
Всего за 5 дней:		5709	232,24	216,12	901,29	6430,83	2,89	165,07	393,34	183,18	1594,97	2727,74	702,71	46,50
В среднем на 1 учащегося:		1142	46,45	43,22	180,26	1286,17	0,58	33,01	78,67	36,64	318,99	545,55	140,54	9,30

1 -ая неделя		Выход	Стоимость, руб.	Белки	Жиры	Угл.-ды	Ккал	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Наименование продуктов ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак (младшие)															
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	№ 82/2017г.	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
Каша рисовая молочная	№ 17/2017г.	185		9,24	9,16	28,23	218,12	0,07	0,64	29,93	0,10	89,05	104,60	24,96	0,54
Чай с молоком и сахаром	№ 37/2017г.	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
Батон нарезной	стр. 134 таб. 6. Длж. - 2012	75		5,60	2,16	35,36	195,52	0,08	0,00	0,00	1,27	14,18	48,51	9,70	0,90
Итого:		500		18,72	20,16	87,40	602,71	0,18	0,67	69,93	1,81	122,52	178,41	40,26	2,04
Обед (младшие)															
Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	№ 82/2017г.	200/5		9,07	13,01	16,03	233,10	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
Сосиски отварные	№ 24/2017г.	100		7,29	2,01	5,98	95	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
Пюре картофельное	№ 012/2017г.	183		5,90	10,71	36,90	203,00	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
Капуста квашеная (договарив)	стр. 135 таб. 24.12.2020г.	50		0,84	2,50	4,20	42,84	0,01	7,42	0,00	5,77	19,58	12,70	6,00	0,23
Напиток из сухофруктов	стр. № 346 от 23.11.17г.	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
Хлеб пшеничный	стр. 6 от 14.12.2012 Длж	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	Хлебосольная лаборатория русских производителей питания стр. 134 таб. 6. Длж. - 2012 Длж. -	45		2,97	0,54	17,82	89,10	0,07	0,00	0,00	0,63	13,18	67,50	1,88	1,75
Итого:		803		28,29	29,03	112,80	802,94	0,64	43,13	12,00	13,92	209,70	620,86	97,02	6,45
Всего:		1303		47,01	49,19	200,20	1405,65	0,82	43,80	81,93	15,73	332,22	799,27	137,28	8,49
ВТОРНИК															
Завтрак (младшие)															
Фрукты (яблоки)	стр. 186 таб. 6/2012г.	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
Каша гречневая молочная (вязкая)	№ 17/2017г.	155		11,47	14,42	36,78	356,10	0,06	0,96	14,80	0,13	128,27	154,44	36,46	0,58
Кофейный напиток с молоком	№ 37/2017г.	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
Батон нарезной	стр. 134 таб. 6. Длж. - 2012	45		3,37	1,30	23,13	117,90	0,05	0,00	0,00	0,76	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого:		500		18,41	18,80	79,69	581,10	0,18	12,26	34,80	1,09	278,60	284,69	65,31	3,45
Обед (младшие)															
Расоленный Ленинградский со сметаной	№ 96/2017г.	200/10		11,90	16,52	23,56	299,25	0,08	6,72	5,00	1,90	27,72	48,43	19,79	0,75
Биточки рыбные из минтая с овощами	стр. 99/2017г.	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
Макаронные изделия (рожки) отварные	№ 02/2017г.	153		5,68	2,88	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
Напиток из яблок и изюма	стр. 305 от 1.09.12г.	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
Хлеб ржаной	Хлебосольная лаборатория русских производителей питания стр. 134 таб. 6. Длж. - 2012 Длж. -	40		2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,72	60,00	18,80	1,56
Итого:		703		26,00	26,26	112,13	782,87	0,27	9,24	31,38	4,67	82,15	286,15	69,69	5,10
Всего:		1203		42,27	45,06	191,82	1363,97	0,45	21,50	66,18	5,76	360,75	570,84	135,00	8,55
СРЕДА															
Завтрак (младшие)															
Бутерброд с повидлом(30/30)	стр. 98/2017г.	60		2,37	0,87	34,92	153,60	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Каша кукурузная молочная	№ 17/2017г.	200		13,60	16,77	22,55	311,50	0,11	0,67	22,37	0,09	78,92	105,42	27,43	0,50
Чай с сахаром и лимоном	№ 177/2017	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
Батон нарезной	стр. 134 таб. 6. Длж. - 2012	40		2,99	1,15	20,56	104,80	0,05	0,00	0,00	0,76	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого:		500		19,09	18,81	86,23	603,92	0,19	13,50	22,37	1,06	117,52	150,07	44,68	3,58
Обед (младшие)															
Суп лапша домашняя с картофелем	№ 11/2017г.	200		8,35	9,83	25,30	192,40	0,04	0,40	10,00	2,06	22,84	30,80	8,54	0,52
Тфтели мясные с теркунесом	стр. № 38 от 23.11.17г.	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

№ 01/2017	Каша пшеничная (вязкая)	153	6,70	4,38	35,99	227,00	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
№ 08/2017	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
Химический анализ и расчет пищевой ценности по 116 стр 13, 2012 г. стр 4	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 анализ и расчет пищевой ценности по 116 стр 13, 2012 г. стр 4	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	26,21	26,82	122,99	842,49	0,17	11,65	36,66	10,89	98,10	200,70	52,17	3,30
Всего:		1203	45,30	45,63	209,22	1446,41	0,36	25,15	59,03	11,95	215,62	350,77	96,85	6,88
№ 02/2017	ЧЕТВЕРГ													
№ 17/2017	Запеканка (младшие)	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
№ 38/2017	Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	185	4,99	7,40	28,81	206,30	0,16	0,86	33,52	133,70	210,28	63,74	1,55	0,60
№ 17/2017	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
№ 17/2017	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
№ 08/2017	Обед (младшие)													
№ 17/2017	Щи из св. капусты с картофелем, со сметаной	200/10	7,94	8,91	21,94	245,90	0,05	12,64	5,00	1,90	43,80	42,25	18,15	0,67
№ 17/2017	Плов из куриной грудки (50/150)	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
№ 38/2017	Морковь свежая (морозильная)	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
№ 38/2017	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
Итого:		50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,08	0,00	0,00	0,70	14,65	75,00	23,50	1,95
№ 17/2017	Хлеб ржаной	710	28,14	28,58	111,49	848,42	0,33	21,52	21,95	3,98	129,68	332,45	129,02	4,97
Итого:		1210	48,35	49,26	191,15	1438,62	0,67	24,08	131,37	139,24	661,28	674,00	172,81	7,23
№ 01/2017	ПЯТНИЦА													
№ 17/2017	Запеканка (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
№ 38/2017	Фрукты (яблоки)	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
№ 17/2017	Сырники из творога со ступенчатым молоком	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
№ 17/2017	Чай с сахаром	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	83,83	608,93	2,36	65,58	78,88	6,72	465,32	489,14	68,73	4,35
№ 17/2017	Обед (младшие)													
№ 38/2017	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
№ 38/2017	Овощи тушеные с мясом 50/150	200	12,61	19,53	37,88	361,45	0,04	0,68	30,10	0,50	30,32	79,00	16,19	0,70
№ 17/2017	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
№ 17/2017	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:		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
№ 17/2017	Хлеб ржаной	700	26,70	28,23	123,04	842,70	0,34	6,50	30,10	3,56	99,45	225,10	68,66	5,04
Итого:		1200	46,47	48,45	206,87	1451,63	2,70	72,08	108,98	10,28	504,77	714,24	137,39	9,39
Всего за 5 дней:		6119	229,40	237,59	999,26	7106,28	5,00	186,61	447,49	182,96	2134,64	3109,12	679,33	40,54
В среднем на 1 учащегося:		1224	45,88	47,52	199,85	1421,26	1,00	37,32	89,50	36,59	426,93	621,82	135,87	8,11