

«СОГЛАСОВАНО»

Директор
МБОУ «Лицей №3 имени А.С. Пушкина»
А.С. Пушкина
«Лицей №3 имени А.С. Пушкина»
Нижнекамского муниципального района
Республики Татарстан
«29» 08 2025 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования
Исполнительного комитета НМР РТ
А.Х.Гарифуллин
« » 2025 г.



«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор
ООО «АБК-Пэймент»
Д.Х.Шакирзянова
« » 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-Преймент"															
Двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района															
I - ая неделя															
№ Сборник рецептур / ттк	Наименование продуктов	Выход	Стоимость,руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
сб.рц. С.стр 116, таб 9/2012г. №283/2017г. №379/2017г.	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
	Запеканка картофельная с мясом, маслом сливочным	180/3		15,06	16,81	52,95	425,3	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Де.шт +	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
	Всего:	503	89,90	18,30	18,80	79,59	564,97	0,38	16,17	0,00	5,07	85,72	405,92	34,80	4,53
ВТОРНИК															
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
ттк№330 от 20.03.2024г	Биточки рыбные из минтая с овощами	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
№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
№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
табл 6 стр 134, 2012 Де.шт +	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
	Всего:	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
СРЕДА															
Горячий завтрак (младшие)															
ттк№1003от28.04.2025г	Бутерброд с сыром	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
ттк № 758 от 23.11.23г	Тефтели мясные с геркулесом	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
№303/2017г	Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	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
№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 Де.шт +	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 Де.шт +	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:	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
ЧЕТВЕРГ															
Горячий завтрак (младшие)															
ттк№856 от 4.01.24г	Морковь свежая(измельчен. гарнир	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
№291/2017г	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
ттк№390от 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
табл 6 стр 134, 2012 Де.шт +	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 Де.шт +	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	19,89	19,48	87,48	593,42	0,25	8,88	16,95	1,88	81,03	258,20	99,57	3,35

ПЯТНИЦА															
Горячий завтрак (младшие)															
сб.рас. 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
т.т. № 761 от 23.11.23г	Сырники из творога со стуженным молоком	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
№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
табл 6 стр 134, 2012 Депп+	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
Химическая и калорийность, раскислителей, продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Депп+	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:		500	89,90	19,52	19,29	79,85	584,33	2,37	65,58	78,88	6,51	468,61	514,64	79,13	5,14

СУББОТА															
Горячий завтрак (младшие)															
стр 134 табл 6 Депп + 2012	Печенье	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
табл №320 от 22.12.23г	Курица запеченная	90		9,55	9,49	0	200,66	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
№303/2017г	Каша гречневая (вязкая) с маслом сливочным	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
№: 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 Депп +	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
Химическая и калорийность, раскислителей, продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Депп +	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	89,90	18,60	18,98	80,94	568,72	0,44	18,87	0,00	14,65	116,00	468,42	43,30	3,67
Всего за 6 дней:		3042		113,52	115,71	495,39	3451,28	3,77	125,64	229,87	39,61	1086,87	2137,94	345,39	22,36
В среднем на 1 учащегося:		507		18,92	19,29	82,57	575,21	0,63	20,94	38,31	6,60	181,15	356,32	57,57	3,73

ООО "АБК-Праймент"

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

2 - ая неделя		Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ Сборник рецептур	Наименование продуктов														
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
тик №9/14от6 04.24г	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
№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
табл 6 стр 134, 2012 Де.п+	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:	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)															
тик №235 от 25.12.2019г.	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
тик № 335 от 25.12.2020г.	Капуста квашеная (доп.гарипр)	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
№378/2017г	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 Де.п+	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 Де.п+	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)															
сб.реп. 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
тик №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 Де.п+	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 Де.п+	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 Дешт +,2012	Печенье	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
ткк № 582 от 1.09.2023г	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
№312/2017г.	Пюре картофельное	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
№389/2017г.	Сок фруктовый	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
табл 6 стр 134, 2012 Дешт+	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 Дешт +	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	89,90	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 рен. 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
ткк №993 от 01.03.2025г	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
№304/2017г.	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
№ 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
табл 6 стр 134, 2012 Деш +	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	89,90	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)

ткк №856 от 4.01.24г	Морковь свежая (порция)или,сирпир	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
№278/2017г	Тефтели	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
№ 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
табл 6 стр 134, 2012 Деш+	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 Деш +	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	89,90	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