

«СОГЛАСОВАНО»

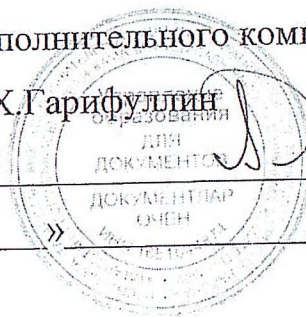
Директор
МБОУ «Лицей №3 имени А.С. Пушкина»



«29» 08 2025 г.

«СОГЛАСОВАНО»

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



« » 2025 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Таймент»

Д.Х.Шакирянова



«26» 08 2025 г.

Примерное циклическое 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

ООО "АБК-Праймгг"

Двухнедельное меню для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов (12 лет и старше) школ г. Нижнекамска

I - ая неделя		Выход	Стоимость,руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Сборные рецептуры Химическая и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Допн *	Наименование блюд														
	ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Горячий завтрак (старшие)														
	Капуста квашеная (английский)	60		1,00	3,00	5,04	51,40	0,01	8,90	0,00	6,92	23,50	15,20	7,20	0,27
	Запеканка картофельная с мясом, маслом сливочным	245/5		16,78	18,71	63,55	498	0,43	8,29	0	6,2	71,66	489,35	20,27	1,75
	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
	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
	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:	560	93,31	22,90	23,54	100,19	712,57	0,50	17,22	0,00	13,73	117,85	556,85	42,47	3,38
	ВТОРНИК														
	Горячий завтрак (старшие)														
рес. Спр.186, таб.9/2012 Ниж.Ом.от.2013.2/2014 N201/2016 N2379/2017г. Химическая и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Допн *	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
	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
	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	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
	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
	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
	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:	653	93,31	21,81	22,19	100,04	661,70	0,29	13,09	46,38	3,66	181,92	348,21	84,94	7,06
	СРЕДА														
	Горячий завтрак (старшие)														
тк.№1003от.26.04.2025г тк. №758 от 23.11.23г N201/2017г N3377 / 2015 Химическая и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Допн *	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
	Тефтели мясные с геркулесом	100		8,52	15,03	21,51	187,48	0,05	0,28	29,62	0,42	20,72	80,20	15,52	0,64
	Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	180/3		7,70	5,07	40,60	317,00	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
	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
	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
	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:	583	93,31	23,54	23,68	100,05	711,63	0,14	13,08	50,62	8,92	175,68	226,00	49,72	2,88
	ЧЕТВЕРГ														
	Горячий завтрак (старшие)														
тк.№1856 от 4.01.24г N201/2017г N3422/017г Химическая и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Допн *	Морковь свежая(порезанная)	50		0,73	0,05	3,20	16,50	0,02	1,26	0,00	0,13	9,00	17,00	11,33	0,20
	Плюс из куриной грудки(50/200)	250		14,28	19,70	67,41	503,00	0,20	8,45	21,18	0,48	34,01	215,00	69,51	1,63
	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	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
	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:	560	93,31	23,35	23,89	99,86	708,00	0,36	11,30	45,58	1,36	209,57	421,06	120,48	3,76
	ПЯТНИЦА														
	Горячий завтрак (старшие)														
рес. Спр.186, таб.9/2012 N202/2017г	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
	Запеканка из творога с повидлом (170/30)	200		18,63	22,18	55,50	502,80	0,11	1,16	154,70	1,23	253,53	361,75	42,79	1,50

№370/2017г.	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
Химическая и калорийность российских продуктов питания - 2012, стр 134, 2012, Делит *	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
Химическая и калорийность российских продуктов питания - 2012, стр 134, 2012, Делит *	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:	560	93,31	23,36	23,20	99,94	711,70	0,22	11,19	154,70	2,18	295,21	440,05	71,49	5,45
СУББОТА															
	Горячий завтрак (старшие)														
стр 123/10/16 Делит *	Печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28	0,12	0,00	0,00	3,70	26,00	84,00	11,40	1,40
стр 208/3/2012, 12.23г	Курица запеченная	100		10,70	10,54	0	220,9	0,35	6,82	0	5,1	58,92	402,35	16,66	0,10
стр 208/2017г.	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3		6,52	10,89	55,67	258,40	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
Химическая и калорийность российских продуктов питания - 2012, 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
Химическая и калорийность российских продуктов питания - 2012, 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:	563	93,31	23,15	24,01	92,47	714,00	0,64	9,65	12,00	9,68	117,94	643,52	114,69	5,27
	Всего за 6 дней:	3479		138,11	140,51	592,55	4219,60	2,15	75,53	309,28	39,53	1098,17	2635,69	483,79	27,80
	В среднем на 1 учащегося:	580		23,02	23,42	98,76	703,27	0,36	12,59	51,55	6,59	183,03	439,28	80,63	4,63

ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов (12 лет и старше) школ г. Нижнекамска

2 - ая неделя		Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ Сборник рецептур/гггг	Наименование блюд														
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (старшие)															
№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
ггг. №9/14от(08.24г.	Котлеты "Нежные" из куриных грудок	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
№203/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	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
№ 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. Де-м +	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:		563	93,31	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)															
ггг. №235от 25.12.2019г.	Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200)	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
ггг.№: 335 от 25.12.2020г.	Капуста квашеная (зам.гармош)	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
Хим.состав и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012. Де-м +	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-м +	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	93,31	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)															
сб.реч. 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
ггг.№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	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
№ 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. Де-м +	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-м +	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:		623	93,31	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)

тк №523 от 3.03.21г	Свекла отварная (для гарнира)	50	0,7	3	4,13	46,4	0,084	3,33	0	0	19,16	20,25	10,35	0,63	
тк № 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	12,20	11,04	46,67	356,20	0,16	19,20	13,00	0,23	38,20	88,30	28,10	1,06	
тк №33 от 22.12.2023г	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	
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Деи +	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 Деи +	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	93,31	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)

ей рел. 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
тк №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	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
№342/2017	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Деи +	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 Деи +	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	93,31	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)

тк №956 от 4.01.24г	Морковь свежая(паровая), гарнир	50	0,73	0,05	3,20	16,50	0,02	1,26	0,00	0,13	9,00	17,00	11,33	0,20	
№278/2017г	Тефтели	100	10,67	14,62	20,98	309,80	0,09	0,93	46,25	2,51	47,82	85,00	18,71	1,25	
№ 199/2017г.	Пюре гороховое с маслом сливочным	180/3	7,81	8,26	41,65	216,40	0,59	0,00	0,00	0,57	112,21	253,89	74,03	0,00	
№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 Деи +	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 Деи +	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:		593	93,31	23,54	23,55	100,47	704,60	0,78	2,22	46,25	3,96	194,71	423,19	123,77	3,20
Всего за 6 дней:		3529	140,42	142,86	600,81	4246,66	2,42	126,06	268,37	28,34	784,63	1987,81	602,87	32,34	
В среднем на 1 учащегося:		588	23,40	23,81	100,14	707,78	0,40	21,01	44,73	4,72	130,77	331,30	100,48	5,39	