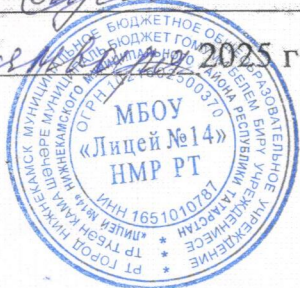


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ
«Лицей №14» г.Нижнекамск РТ
О.О. Туеетиева

« 22 » сентября 2025 г



«СОГЛАСОВАНО»

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

« 15 » января 2025 г



«УТВЕРЖДЕНО»

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

« 13 » января 2025 г



ООО «АБК-Пэймент»

Примерное цикличное меню горячего завтрака для учащихся младших классов (с 7 до 11 лет)
общеобразовательных организаций г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

ООО "АБК-Пэймент"

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

ТТК/М Сборник рецептов/	Наименование продуктов	Выход	Стоимость,руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
I - ая неделя															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
№17/2017г	Сыр порц.	10		2,63	2,66	0,00	34,33	0,01	0,73	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ттк № 757 от 23.11.23г	Котлеты Домашние с гречкой	90		8,01	11,14	35,71	248,00	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	150/5		5,90	4,58	31,96	191,20	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
ттк №834 от 25.12.23г	Чай без сахара	200		0,40	0,10	0,01	2,80	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-ш +	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-ш +	Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
	Всего:	500	83,89	20,11	18,94	87,42	572,83	0,19	2,55	47,38	2,89	152,39	289,58	49,32	4,36
ВТОРНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
ттк №130 от 25.12.2018г	Биточки куриные Солнышко	90		6,01	11,53	12,88	183,45	0,02	14,26	31,25	0,09	54,33	156,42	33,10	1,87
№ 303/2017г	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3		6,70	4,38	35,99	227,00	0,13	0,00	20,00	0,81	34,89	154,97	36,66	2,64
№ 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Де-ш +	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 Де-ш +	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:	503	83,89	20,14	19,19	85,49	600,45	0,27	15,56	71,25	1,65	229,79	465,89	102,06	6,14
СРЕДА															
Горячий завтрак (младшие)															
об. рец. Стр.186, ттк №2012г.	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
№291/2017г	Плов из куриной грудки(50/150)	200		15,42	17,96	38,93	390,50	0,16	6,76	16,95	0,39	27,21	172,00	55,61	1,63
№ 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-ш +	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 Де-ш +	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	83,89	19,55	18,86	79,61	581,62	0,25	19,59	16,95	1,21	69,06	236,90	80,61	5,28
ЧЕТВЕРГ															
Горячий завтрак (младшие)															
ттк №862 от 5.02.20г	Овощи тушеные с мясом	50/150		14,05	15,97	32,80	374,45	0,20	0,41	43,01	1,65	33,88	177,84	45,06	1,64
ттк №294 от 25.12.20г	Капуста квашеная (доп.группа)	50		0,85	2,50	4,22	42,85	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
ттк № 388 от 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

Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,70	10,50	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	7,20	0,00
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:	510	83,89	19,91	19,13	79,61	615,72	0,31	10,91	43,01	10,93	108,01	282,04	89,52	3,95

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (младшие)														
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	
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30	15,55	18,35	36,03	398,93	2,27	55,55	78,88	5,67	428,93	442,84	51,83	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 пшеничный	30	2,2	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:	510	83,89	20,20	19,37	80,47	607,83	2,38	65,58	78,88	6,62	470,61	521,14	80,53	5,25

СУББОТА

Горячий завтрак (младшие)														
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70	
Запеканка картофельная с птицей	180	10,58	14,26	12,09	174,1	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30	
Напиток из сухофруктов	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	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	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:	500	83,89	19,92	18,92	80,48	564,48	0,50	6,87	0,00	7,54	118,23	513,56	62,56	4,70
Всего за 6 дней:	3073		119,83	114,41	493,08	3542,93	3,91	121,06	257,47	30,84	1148,09	2309,11	464,60	29,69
В среднем на 1 учащегося:	512		19,97	19,07	82,18	590,49	0,65	20,18	42,91	5,14	191,35	384,85	77,43	4,95

таб 6 стр 136 Декретное 2012	Крекер	30	2,70	5,40	14,20	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тк № 788 от 23.11.23г	Тефтели мясные с геркулесом	90	8,86	10,56	6,76	109,59	0,04	0,25	26,66	0,38	18,65	72,18	13,97	0,58	
№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	
№388/2017г.	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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 . 2012 Деиз +	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	
	Итого:	503	83,89	20,12	19,18	87,88	614,79	0,13	1,35	38,66	1,51	52,26	146,07	30,15	2,14

ПЯТНИЦА

об.рец. Стр.186, таб 9/2012г	Горячий завтрак (младшие) 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 №444 от 3.03.21г	Гуляш из куриной грудки(50/50)	100	8,64	9,83	13,40	209,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14	
№312/2017г.	Пюре картофельное	150	3,09	4,98	39,48	177,55	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02	
№ 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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 . 2012 Деиз +	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	
	Итого:	580	83,89	18,49	18,99	80,05	563,04	0,34	33,72	64,80	3,94	228,64	365,31	80,56	5,12

СУББОТА

тк № 394 от 1.09.23г	Горячий завтрак (младшие) Котлета рубленая из куриной грудки	90	9,70	11,63	14,99	209,80	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26	
№ 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	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 . 2012 Деиз +	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 Деиз +	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:	503	83,89	20,12	20,51	79,69	616,65	0,45	3,67	88,26	3,92	246,84	352,31	111,94	7,51

Всего за 6 дней:	3122	118,53	116,35	490,23	3523,85	1,79	105,72	348,15	21,20	761,43	1743,62	505,93	32,01	
В среднем на 1 учащегося:	520	19,76	19,39	81,71	587,31	0,30	17,62	58,03	3,53	126,91	290,60	84,32	5,33	