

«СОГЛАСОВАНО»

Директор
средней школы №15
А.Б. Раисука

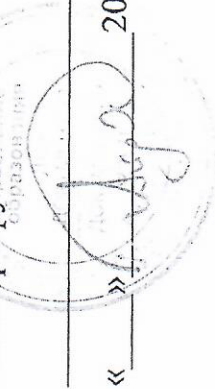
«22» сентября 2026 г.



«СОГЛАСОВАНО»

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

«22» сентября 2026 г.



«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирянова

«12» сентября 2026 г.



Примерное циклическое меню для организации двухразового питания для учащихся начальных классов (7 - 11 лет) в образовательных учреждениях г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

Двухдневное меню 2-х разового питания для учащихся младших классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

1 - я неделя	Выход	Стоимость, руб.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Итого:	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
Наименование продуктов	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
ПОНЕДЕЛЬНИК	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
Завтрак (младшие)	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
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	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
Каша рисовая молочная	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
Чай с молоком и сахаром	100		7,29	2,01	5,98	95	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
Батон нарезной	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
Обед (младшие)	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
Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	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
Сосиски отварные	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
Пюре картофельное	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
Капуста квашеная (свежий гарнир)	803	139,01	28,29	29,03	112,80	802,94	0,64	43,13	12,00	13,92	209,70	620,86	97,02	6,45
Напиток из сухофруктов	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
Хлеб пшеничный	Итого:													
Хлеб ржаной	Всего:													
Итого:	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
Вторник	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
Завтрак (младшие)	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
Фрукты (яблоки)	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
Каша гречневая молочная (вязкая)	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
Кофейный напиток с молоком	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
Батон нарезной	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
Обед (младшие)	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
Рассольник Ленинградский со сметаной	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
Бытчики рыбные из минтая с овощами	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
Макаронные изделия (рожки) отварные	703	139,01	26,00	26,26	112,13	782,87	0,27	9,24	31,38	4,67	82,15	286,15	69,69	5,10
Напиток из яблок и изюма	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
Хлеб ржаной	Итого:													
СРЕДА	Всего:													
Завтрак (младшие)	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
Бутерброд с повидлом(30/30)	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
Каша кукурузная молочная	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
Чай с сахаром и лимоном	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
Батон нарезной	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)	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
Суп - лапша домашняя с картофелем	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
Тфтели мясные с геркулесом	Итого:													

Холестерин и витаминность

продуктов питания

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

табл 6 стр 134, 2012, Лист 1

№38/2017г.	Напиток из плодов шиповника	100	6,70	4,38	35,99	227,00	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
Хлеб пшеничный		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 ржаной		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:		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:		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
Итого:		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
ЧЕТВЕРГ														
№3/2017г.	Завтрак (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
№17/2017г.	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
№38/2017г.	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
№13/таб.6.Дет. + 2012	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
№8/2017г.	Обед (младшие)	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
№29/2017г.	Щи из св. капусты с картофелем, со сметаной	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
№24/436 от 1.01.24г	Плов из куриной грудки (50/150)	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
№24/386 от 12.12.23г	Морковь свежая (средней)	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
№11/2017г.	Напиток из урюка	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
ПЯТНИЦА														
№1/2017г.	Завтрак (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
№1/761 от 23.11.23г	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
№37/2017г.	Сырники из творога со сгущенным 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
№13/таб.6.Дет. + 2012	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
№10/2017г.	Обед (младшие)	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
№4/862 от 05.02.2024г	Суп картофельный с горохом	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
№4/22017г.	Овощи тушеные с мясом 50/150	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
Итого:		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
№1/2017г.	Компот из свежих яблок	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:		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
Всего:		1200	46,47	48,45	206,87	1451,63	2,70	72,08	108,98	10,28	564,77	714,24	137,39	9,39
В среднем 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

2 - я неделя
Наименование продуктов
ПОНЕДЕЛЬНИК
Завтрак (младшие)

Двухнедельное меню 2-х разового питания для учащихся младших классов (7-11 лет) школ г. Нянинокамса и Нянинокамского района РТ
ООО "АК-Гарн" Страница 10

Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угле-ды	Калл	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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
200		10,06	10,86	35,49	280,46	0,14	0,96	14,80	0,67	144,37	218,30	44,33	2,72
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
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
500		20,19	20,23	84,99	603,14	0,25	2,09	66,30	1,97	323,96	365,93	65,77	3,90
Итого:													
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
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
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
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
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
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
708		25,81	26,26	115,66	858,80	0,39	12,19	55,01	5,63	126,94	359,83	104,77	5,88
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
Итого:													
50		7,05	9,30	16,80	209,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
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
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
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
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
200/5		8,24	9,96	23,41	160,82	0,25	0,00	0,00	3,60	41,62	143,70	31,20	2,72
50/150		14,01	15,47	52,76	473,54	0,33	52,13	29,10	3,02	57,91	230,93	81,56	3,38
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
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
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
700		27,00	28,00	122,69	851,27	0,69	61,77	29,10	14,39	154,61	488,78	153,74	8,86
1200		47,11	48,56	206,02	1460,64	0,95	62,77	114,12	149,39	542,48	698,82	175,64	10,76
Итого:													
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
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
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
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
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
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
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
Итого:													

Хлеб ржаной

Хлеб пшеничный

Напиток из плодов шиповника

Микронытые изделия (рожек) отпарные

Котлеты "Нежные" из куриных грудок

Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной

Обед (младшие)

Батон из дрожжевого теста

Чай с сахаром - с яблоком

Капуста цветная (заморожен)

Напиток из яблок и изюма

Хлеб ржаной

Хлеб пшеничный

Напиток из плодов шиповника

Микронытые изделия (рожек) отпарные

Котлеты "Нежные" из куриных грудок

Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной

Обед (младшие)

Батон из дрожжевого теста

Чай с сахаром - с яблоком

Капуста цветная (заморожен)

Напиток из яблок и изюма

Хлеб ржаной

Хлеб пшеничный

Напиток из плодов шиповника

Микронытые изделия (рожек) отпарные

Котлеты "Нежные" из куриных грудок

Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной

Обед (младшие)

Батон из дрожжевого теста

№ 405/2017г
г.п. № 139 от 21.11.2012г
№ 406 стр 134, 2012. Дана
Хозяйства в Ленинградской
Республике продукция
платежи на 6 стр 134,
2012. Дана *

Каша гречневая (малая)
Напиток из сухофруктов
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

153	4,60	7,19	35,43	185,3	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
200	0,70	0,10	22,03	92,90	0,02	0,73	0,60	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
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
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:	26,19	26,38	111,41	804,20	0,25	17,52	4,68	14,24	136,81	314,73	103,01	5,01
Всего:	46,07	45,72	191,06	1367,72	0,45	31,02	27,05	15,39	255,28	468,05	148,34	8,65

ЧЕТВЕРТ

Завтрак (младшие)

Печенье
Омлет натуральный
Каша кукурузная молочная
Чай с сахаром, с шиповником
Батон пшеничный

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
50	4,70	8,27	0,14	31,50	0,02	0,00	50,00	0,12	11,00	38,40	2,40	0,50
155	6,94	7,95	30,50	236,73	0,09	0,96	14,80	0,30	136,07	150,61	31,61	1,66
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
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
500	18,85	20,28	79,62	559,91	0,25	0,99	64,80	3,54	185,14	282,32	50,81	4,01
Итого:	8,04	8,00	26,50	211,90	0,05	12,64	5,00	1,90	43,80	42,25	18,15	0,67
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
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
30	0,42	1,8	2,48	27,84	0,05	2	0	0	11,5	12,15	6,21	0,38
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
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
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:	26,70	27,72	112,71	829,94	0,40	38,59	31,38	4,50	139,52	359,61	98,61	8,44
Всего:	45,55	48,00	192,33	1389,85	0,65	39,58	96,18	8,04	324,66	641,93	149,42	12,45

ПЯТИЦА

Завтрак (младшие)

Фрукты (яблоки)
Каша ячменная молочная
Какао с молоком
Батон пшеничный
Обед (младшие)
Рассольник Ленинградский со сметаной
Шницель куриный в томатном соусе
Рис отварной
Компот из свежих яблок
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

100	0,40	6,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
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
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
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
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
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
75/25	10,09	9,24	12,14	203,63	0,09	0,69	30,40	0,71	24,82	142,16	27,30	1,64
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
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
20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,90	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
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:	27,67	27,86	116,49	785,33	0,25	7,41	35,40	3,39	81,93	263,59	68,69	5,07
Всего:	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:	231,24	215,12	901,29	6430,83	2,89	165,07	393,34	183,18	1594,97	2727,74	702,71	46,50
В среднем на 1 участника:	46,25	43,02	180,26	1286,17	0,58	33,01	78,67	36,64	318,99	545,55	140,54	9,30