

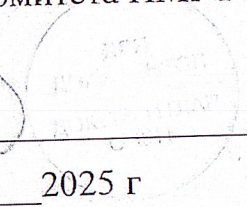
«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ
«Гимназия № 22» НМР РТ
Е. П. Шумилов
«30» 09 2025 г



«СОГЛАСОВАНО»

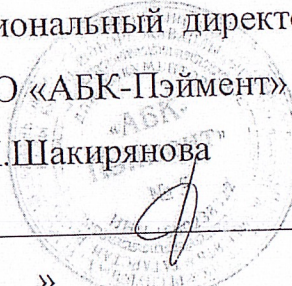
Начальник управления образования
Исполнительного комитета НМР РТ
А.Х.Гарифуллин



«__» 2025 г

«УТВЕРЖДЕНО»

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



«__» 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

Духоведение меню для организации горничного питания (горничных завтраков) для обучающихся старших классов (12 лет и старше) школ г. Новокузнецка и Новокузнецкого района РТ

1 -ая неделя																	
Наименование блюда		Выход	Стоимость, руб.	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ПОНЕДЕЛЬНИК																	
Горничий завтрак (старшие)		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		
пшеница 110 г 73,12 руб.							498	0,43	8,29	0	6,2	71,66	489,35	20,27	1,75		
Крутоя клубничная (без сахара)		245/5		16,78	18,71	63,55	53,07	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25		
Затяжка картофеля с маслом, маслом сливочным		200		1,52	1,35	8,92									0,33		
Молоко 1%		30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20			
Чай с молоком и сахаром		30															
Хлеб пшеничный		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		
Хлеб пшеничный		20															
Хлеб ржаной		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		
Хлеб ржаной		560															
ВТОРНИК																	
Горничий завтрак (старшие)		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		
Апельсин 1кг, яблоки, фрукты (яблоки)		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		
Виточки рыбные из минтая с овощами		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		
Микроиние изюмин (рожики) отпирив с маслом сливочным		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		
Кофейный напиток с молоком		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 пшеничный		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		
Хлеб ржаной		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																	
Горничий завтрак (старшие)		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		
Булочка с сыром		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		
Тертая капуста с тушеном		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		
Капш пшеничная (взвеш) с маслом сливочным		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		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 пшеничный		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		
Хлеб ржаной		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																	
Горничий завтрак (старшие)		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		
Морковь свежая		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		
Плов из куриной грудки(50/200)		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		
Какао с молоком		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 пшеничный		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		
Хлеб ржаной		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																	
Горничий завтрак (старшие)		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		
Затяжка 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		

[illegible]

СУББОТА													
Правильный завтрак (старшие)													
ср 13.04.14-Дан ср 2012	Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28	0,12	0,00	0,00	3,70	26,00	84,00	11,40
	Курочка запеченная	100	10,70	10,54	0	220,9	0,35	6,82	0	5,1	58,92	402,35	16,66
неделя без гвар	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
ср 13.04.14-Дан ср 2012	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
ср 13.04.14-Дан ср 2012	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
ср 13.04.14-Дан ср 2012	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
ср 13.04.14-Дан ср 2012	Итого:	563	93,31	23,15	24,01	92,47	0,64	9,65	12,00	9,68	117,94	643,52	114,69
ср 13.04.14-Дан ср 2012	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
ср 13.04.14-Дан ср 2012	В среднем на 1 участника:	580	23,02	23,42	98,76	703,27	0,36	12,59	51,55	6,59	183,03	439,28	80,63

ООО "АБК-Пэймент"

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

2 - я неделя		Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Наименование блюда															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (старшие)															
№2/2017г.	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	
№2/2017г.	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	
№2/2017г.	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	
№3/2020г.	Чай с сахаром , с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68	0,01	1,02	0,00	0,00	0,00	12,89	4,13	2,49	0,53
Хит продаж и популярность, российские продукты питания табл.6 стр.134, 2012 День *	Чай с сахаром	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)															
№2/25г.стр.12,2011г.	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	
№3/35 стр.25,12,2020г.	Капуста квашенная (острый)	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	
№2/2017г.	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	8,92	53,07	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
Хит продаж и популярность, российские продукты питания табл.6 стр.134, 2012 День *	Чай с молоком	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	
Хит продаж и популярность, российские продукты питания табл.6 стр.134, 2012 День *	Хлеб пшеничный	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	
Хит продаж и популярность, российские продукты питания табл.6 стр.134, 2012 День *	Хлеб ржаной	20	23,53	23,93	99,92	693,00	0,47	74,10	36,37	11,20	116,57	349,67	122,75	5,73	
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)															
с/г. ред. стр.146, таб.92012г.	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	
№2/1004 от 28.07.2023г.	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	
№402/2017г.	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	
№3/77/2015	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	
Хит продаж и популярность, российские продукты питания табл.6 стр.134, 2012 День *	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	
Хит продаж и популярность, российские продукты питания табл.6 стр.134, 2012 День *	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

ЧЕТВЕРТ

Горячий завтрак (старшие)

тм №523 от 10.01.2012г

тм №582 от 1.09.2012г

Свежая отварная (заморожена)

Быточки рыбные из минтая с молочным соусом

тм №12017г

Пюре картофельное

тм №401 от 23.12.2012г

Чай с сахаром, с шиповником

Хим. состав и калорийность
россиянских продуктов питания
табл.6 стр. 124, 2012. Денис +

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Итого:

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (старшие)

сб, рен. Стр.186, таб №2012г

Фрукты (яблоко)

тм №913 от 01.03.2012г

Шницель куриный в томатном соусе

тм №12017г

Рис отварной

тм №12017г

Компот из свежих яблок

Хим. состав и калорийность
россиянских продуктов питания
табл.6 стр. 124, 2012. Денис +

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Итого:

СУББОТА

Горячий завтрак (старшие)

тм №451 от 4.01.2012г

Морковь свежая (заморожена) тушеная

тм №12017г

Суп картофельный с горохом

тм №125 от 26.10.2012г

Соусы в тесте

тм №12017г

Чай с сахаром

Хим. состав и калорийность
россиянских продуктов питания
табл.6 стр. 124, 2012. Денис +

Хлеб ржаной

Итого:

Всего за 6 дней:

В среднем на 1 учащегося: