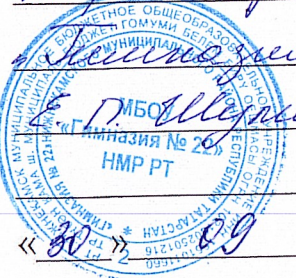
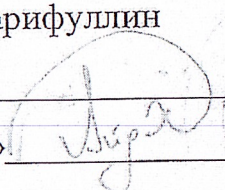


«СОГЛАСОВАНО»

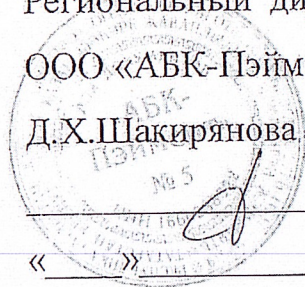
Директор МБОУ
Лицей № 22 НМР РТ
Е. П. Меркулов Елср

«20» 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 бесплатного горячего питания (горячего завтрака)
для обучающихся начальных классов (7 - 11 лет) в образовательных учреждениях г. Нижнекамска и
Нижнекамского района РТ**

ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания (горячая еда)

№ Сборника рецензюр / ттк

сф.рел. Стр.186, туб 9/2012г.

JK243/2017c

4-312/2017г

N-378/2017

Химическая и кинетическая
реакционная способность
табл. 6, стр. 134, 2012 Де-пу +

Всего:

Горячий завтрак (младшие)

№1/2017г

ΠΡΑΥ30 στ20 03.2021r

№203/2017г.

MS 13900125

түбін 6 сур. 134, 2012 Желтоқсан

Всего:

Горячий завтрак (младшие)

ТТК №: 1003072Н.04.2025г

ТТК № 758 от 23.11.23г

M-203400175

№ 377 / 2015

тубн 6 стр 13-4, 2012 Деуи

Хим. состав и калорийность
растительных продуктов питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Дети +

Итого:

Горячий завтрак (младшие)

την 856 στ 4.01.24r

No. 291/2017r

№ 388/СТ 12.12.23г

תאריך: 13.1.2012 עמ' 6 תל"ד

Химическая и калорийность
российских продуктов питания
табл. 1 стр. 134, 2012 Дзан +

Итого:

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	40,33	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	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
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)														
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
Курица запеченная	90		9,55	9,49	0	200,66	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
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
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	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
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:	3142		114,68	116,67	496,32	3444,98	3,91	143,80	241,87	39,82	1124,57	2225,44	373,14	23,38
В среднем на 1 учащегося:	524		19,11	19,45	82,72	574,16	0,65	23,97	40,31	6,64	187,43	370,91	62,19	3,90

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

№ Сборник рецептур	2 - ая неделя	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	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
тк. №944 от 08.24г	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-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
	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)														
тк. №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
тк. №335 от 25.12.2020г.	Капуста квашеная (доп. гарнир)	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-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
	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Де-шт +	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. рец. 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
	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
тк. №1004 от 28.07.2025г															
№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-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
	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Де-шт +	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 Делн +, 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	
тнк № 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 Делн +	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 Делн +	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.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
тнк №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
№204/2017г.	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 Делн+	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)

тнк №856 от 4.01.24г	Морковь свежая (периодов. порей)	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 Делн +	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 Делн +	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