

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МБОУ "ОМН П. Тиреузовой" НМР РТ

Л.И. Сагрина

«19» *август* 2025 г

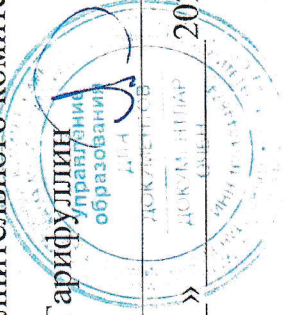


«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарифуллин



« » 2025 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х. Шакирянова



«16» *август* 2025 г

Примерное циклическое двухнедельное меню для организации двухразового питания для учащихся старших классов (12 лет и старше) в образовательных учреждениях г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ.

Двухнедельное меню 2-х разовое питание для учащихся старших классов (с 12 лет и старше) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

1 -я неделя

Наименование блюд и продуктов

ПОНЕДЕЛЬНИК

Горячий завтрак (старшие)

Капуста квашеная (вегетариан)

Запеканка картофельная с мясом, маслом сливочным

Чай с молоком и сахаром

Химическая и энергетическая
расчетная информация
табл.6 стр.134, 2012. Д.ан.г.Химическая и энергетическая
расчетная информация
табл.6 стр.134, 2012. Д.ан.г.

Хлеб ржаной

Всего:

Дополнительное питание(старшие)

Каша рисовая молочная с маслом сливочным

Напиток из сухофруктов

№1742017г.
тех. № 349 от 23.11.201г.

№16 стр.136/2017г.

Батон нарезной

Итого:

Всего:

ВТОРНИК

Горячий завтрак (старшие)

Фрукты (яблоки)

Биточки рыбные из минтая с овощами

Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным

Кофейный напиток с молоком

Химическая и энергетическая
расчетная информация
табл.6 стр.134, 2012. Д.ан.г.

Хлеб пшеничный

Химическая и энергетическая
расчетная информация
табл.6 стр.134, 2012. Д.ан.г.

Хлеб ржаной

Всего:

Дополнительное питание(старшие)

Каша гречневая молочная (вязкая) с маслом сливочным

Напиток из яблок и изюма

Батон нарезной

тех. №555 от 3.06.201г.
таб.6 стр.136/2017г.

№1742017г.

Каша гречневая

Итого:

Всего:

СРЕДА

Горячий завтрак (старшие)

Бутерброд с сыром

Тефтели мясные с геркулесом

Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным

Чай с сахаром и лимоном

Химическая и энергетическая
расчетная информация
табл.6 стр.134, 2012. Д.ан.г.

Хлеб пшеничный

Выход	Стоимость,руб.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Вl	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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
245/5		16,78	18,71	63,55	498	0,43	8,29	0	6,2	71,66	489,35	20,27	1,75
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
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
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
560		22,90	23,54	100,19	712,57	0,50	17,22	0,00	13,73	117,85	556,85	42,47	3,38
230/5		11,80	11,70	36,07	278,70	0,07	0,64	29,93	0,10	89,05	104,60	24,96	0,54
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
40		3,00	1,16	20,56	104,80	0,14	0,00	0,00	2,04	22,80	78,00	15,60	1,44
475		15,50	12,96	78,66	476,40	0,23	1,37	29,93	2,24	144,33	206,04	58,02	2,68
1035	141,16	38,40	36,50	178,85	1188,97	0,73	18,59	29,93	15,97	262,18	762,89	100,49	6,06
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
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
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
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
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
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
653		21,81	22,19	100,04	661,70	0,29	13,09	46,38	3,66	181,92	348,21	84,94	7,06
230/5		17,58	22,11	56,39	396,10	0,06	0,96	14,80	0,13	128,27	154,44	36,46	0,58
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
40		3,00	1,16	20,56	104,80	0,14	0,00	0,00	2,04	22,80	78,00	15,60	1,44
475		20,78	23,37	96,77	569,02	0,21	1,69	14,80	2,17	165,07	241,38	57,64	2,16
1128	141,16	42,59	45,56	196,81	1230,72	0,50	14,78	61,18	5,83	346,99	589,59	142,58	9,22
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
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
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
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
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 энергетическая российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012, ДСан +	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													
Итого:	583	23,54	23,68	100,05	711,63	0,14	13,08	50,62	8,92	175,68	226,00	49,72	2,88
Дополнительное питание (старшие)													
Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	13,13	15,79	56,97	441,02	0,18	1,27	37,70	0,14	127,30	170,07	44,41	0,80
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
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,24	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	2,40
Итого:	425	15,23	16,47	87,45	617,02	0,42	2,37	37,70	0,48	146,80	199,39	50,37	3,57
Всего:	1008	38,77	40,15	187,50	1328,65	0,56	15,45	88,32	0,40	322,48	425,39	100,09	6,45
141,16													
ЧЕТВЕРГ													
Горячий завтрак (старшие)													
Морковь свежая	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
Плов 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	23,35	23,89	99,86	708,00	0,36	11,30	45,58	1,36	209,57	421,06	120,48	3,76
Дополнительное питание (старшие)													
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	9,21	13,40	41,21	286,03	0,18	1,02	41,02	171,45	273,00	81,02	1,07	0,68
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
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,14	0,00	0,00	2,04	22,80	78,00	15,60	1,44
Итого:	445	12,96	14,62	77,72	459,35	0,34	1,62	41,02	174,32	329,02	181,82	34,83	2,60
Всего:	1005	36,31	38,51	177,58	1167,35	0,70	12,92	86,60	175,68	538,59	602,88	155,31	6,36
141,16													
ПЯТНИЦА													
Горячий завтрак (старшие)													
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
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	

№303/2017г.	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
Химический и калорийность расчетных продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Джем +	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
Химический и калорийность расчетных продуктов питания табл 6 стр 134, 2012. Джем +	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:	Дополнительное питание(старшие)	563	23,15	24,01	92,47	714,00	0,64	9,65	12,00	9,68	117,94	643,52	114,69	5,27
№1818/2017г.	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	5,85	10,46	27,20	201,97	0,09	1,34	20,70	0,48	151,07	132,46	23,34	0,52
№3762017г.	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	8,92	53,07	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
таб 6 стр 134,2012. Джем +	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,14	0,00	0,00	2,04	22,80	78,00	15,60	1,44
Итого:		445	10,37	12,97	56,68	359,84	0,27	2,67	30,70	2,52	300,47	303,26	54,34	2,37
Всего:		1008	33,52	36,98	149,15	1073,84	0,91	12,32	42,70	12,20	418,41	946,78	169,03	7,64
Всего за 6 дней:		6234	226,58	229,40	1072,95	7170,08	3,88	91,07	463,43	224,12	2248,20	3881,68	780,36	44,58
В среднем на 1 учащегося:		1039	37,76	38,23	178,83	1195,01	0,65	15,18	77,24	37,35	374,70	646,95	130,06	7,43

№ 371/2013	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
Хозяйства и хозяйственные расходы бюджетного питания табл 6 стр 134, 2012. Две +	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
Хозяйства и хозяйственные расходы бюджетного питания табл 6 стр 134, 2012. Две +	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	23,57	24,09	100,04	711,22	0,25	13,12	16,68	5,60	88,15	315,50	129,76	7,27
Дополнительное питание (старшие)														
№ 175/2017г	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	200/5	13,13	15,79	56,97	441,02	0,18	1,27	37,70	0,14	127,30	170,07	44,41	0,80
№ 349 стр 23, 11, 20г	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
№ 6 стр 136/2012г	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,14	0,00	0,00	2,04	22,80	78,00	15,60	1,44
Итого:		445	16,83	17,05	99,56	638,72	0,34	2,00	37,70	2,28	182,58	271,51	77,47	2,94
Всего:		1068	40,40	41,14	199,60	1349,94	0,59	15,12	54,38	7,88	270,73	587,01	207,23	10,21
141,16														
ЧЕТВЕРТ														
Горячий завтрак (старшие)														
№ 362/2017 от 18.03.21г	Свежая отварная (картофель)	50	0,7	3	4,13	46,4	0,084	3,33	0	0	19,16	20,25	10,35	0,63
№ 363 стр 1, 69, 2021г	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
№ 12/2017г	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
№ 681 от 22.12.2021г	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
Хозяйства и хозяйственные расходы бюджетного питания табл 6 стр 134, 2012. Две +	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
Хозяйства и хозяйственные расходы бюджетного питания табл 6 стр 134, 2012. Две +	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	23,25	23,44	99,71	713,42	0,35	24,35	27,38	2,14	94,85	285,06	68,95	4,73
Дополнительное питание (старшие)														
№ 10/2017г	Омлет натуральный	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
№ 175/2017г	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	8,32	9,54	31,56	284,00	0,12	0,96	14,80	0,30	136,07	150,61	31,61	1,66
№ 349 стр 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
№ 6 стр 136/2012г	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,14	0,00	0,00	2,04	22,80	78,00	15,60	1,44
Итого:		475	17,02	18,97	72,46	505,10	0,30	4,96	64,80	2,66	183,87	281,01	57,61	6,40
Всего:		1045	40,27	42,41	172,17	1218,52	0,65	29,31	92,18	4,80	278,72	566,07	126,56	11,13
141,16														
ПЯТНИЦА														
Горячий завтрак (старшие)														
№ 363 стр 134, № 52012г	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
№ 69 стр 61, 63, 2021г	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
№ 342/2017г	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
Хозяйства и хозяйственные расходы бюджетного питания табл 6 стр 134, 2012. Две +	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
Хозяйства и хозяйственные расходы бюджетного питания табл 6 стр 134, 2012. Две +	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	23,53	23,72	100,33	711,23	0,19	10,69	30,40	1,55	67,28	211,16	53,20	6,13

Дополнительное питание(старшие)											
№174/2017г.	200/5	9,72	12,97	29,87	279,69	0,07	0,67	54,35	0,38	114,06	168,24
Каши ячневая молочная с маслом сливочным											25,09
№372/2017г.	200	4,08	3,54	2,61	58,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,77	124,56
Какао с молоком											21,34
№6 стр 136/2012г.	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,14	0,00	0,00	2,04	22,80	78,00
Батон нарезной											15,60
Итого:	445	16,80	17,67	53,04	443,09	0,27	2,26	78,75	2,42	288,63	62,03
Всего:	1075	40,33	41,39	153,37	1154,52	0,46	12,95	109,15	3,97	355,91	115,23
СУББОТА											
Горячий завтрак (старшие)	50	0,73	0,05	3,20	16,50	0,02	1,26	0,00	0,13	9,00	17,00
Мороковь свежая(нарезанная горячо)											18,71
№26556 от 4.01.2017г.	100	10,67	14,62	20,98	309,80	0,09	0,93	46,25	2,51	47,82	85,00
Тертые											74,03
№2782/2017г.	180/3	7,81	8,26	41,65	216,40	0,59	0,00	0,00	0,57	112,21	253,89
Пюре гороховое с маслом сливочным											2,80
№1992/2017г.	200	0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	1,40
Чай с сахаром											4,20
№376/2017г.	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50
Хлеб пшеничный											45,00
№1992/2017г.	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	14,10
Хлеб ржаной											423,19
№1992/2017г.	593	23,54	23,55	100,47	704,60	0,78	2,22	46,25	3,96	194,71	123,77
Итого:		5,85	10,46	27,20	201,97	0,09	1,34	20,70	0,48	151,07	132,46
Дополнительное питание(старшие)	200/5	0,45	0,10	14,03	61,40	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80
Каши манная молочная с маслом сливочным											15,40
№181/2017г.	200	3,00	1,16	20,56	104,80	0,14	0,00	0,00	2,04	22,80	78,00
Напиток лимонный											303,26
№3437/2017 от 03.2012г.	40	9,30	11,72	61,79	368,17	0,27	2,67	30,70	2,52	300,47	54,34
Батон нарезной											726,45
№6 стр 136/2012г.	445	32,84	35,27	162,26	1072,77	1,05	4,89	76,95	6,48	495,18	178,11
Итого:	1038	218,33	237,48	1021,11	7033,77	4,11	151,44	527,55	216,16	2143,43	3534,79
Всего:	6279	36,39	39,58	170,19	1172,30	0,69	25,24	87,93	36,03	357,24	589,13
Всего за 6 дней:	1047										922,08
В среднем на 1 учащегося:											153,68

Хлеб осетинский и сладкий
розничных предприятий питания
табл 6 стр 134, 2012, 135 стр 135

Хлеб осетинский и сладкий
розничных предприятий питания
табл 6 стр 134, 2012, 135 стр 135