

«СОГЛАСОВАНО»

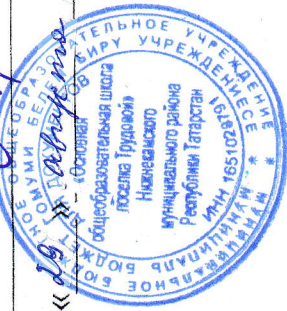
Директор

МБОУ "ОШ п.Трудовой" г.Мирот

Л.И. Садыкова

Садыкова

«19» *августа* 2025 г

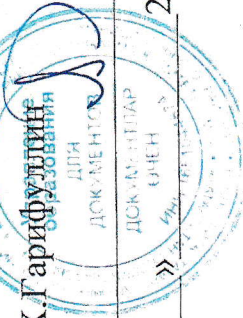


«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарифуллин



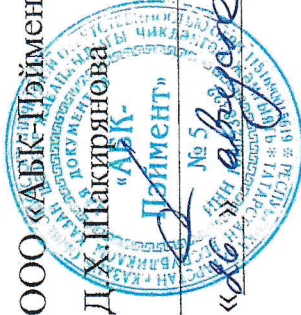
«19» 2025 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Прайм»

Д.Х.Пакирянова



«19» *августа* 2025 г

Примерное цикличное 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

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

1 – 44 недели	Выход	Стоимость, руб.	Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Наименование блюд														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Горячий завтрак (старшие)														
Капуста квашеная (сметана)	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
Запеканка картофельная с мясом, маслом сливочным	245/5		16,78	18,71	63,55	498	0,43	8,29	0	6,2	71,66	489,35	20,27	1,75
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
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	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
Всего:	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
ВТОРНИК														
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
Биточки рыбные из минтая с овощами	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
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
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
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	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:	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														
Горячий завтрак (старшие)														
Бутерброд с сыром	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
Тертые мясные с геркулесом	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
Каша пшеничная (разная) с маслом сливочным	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
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	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:	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														
Горячий завтрак (старшие)														
Морковь свежая (сметана)	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
Каша 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	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														
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 (170/50)	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]

Итого:

[illegible]

Всего за 6 дней:
В среднем на 1 учащегося:

ООО "АВК-Пэймент"

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

№ Серии рецептуры	2 - я неделя	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Наименование блюд															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (старшие)															
№32017:	Булгурод 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	0,45
№32018:	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	1,80
№32019:	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	1,33
№32020:	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	0,53
№32021:	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	1,17
Итого:			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)															
№32022:	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	4,20
№32023:	Капуста квашеная (салатная)	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	0,28
№32024:	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	0,25
№32025:	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	0,22
№32026:	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	0,78
Итого:			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)															
№32027:	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	2,20
№32028:	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	1,30
№32029:	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	2,43
№32030:	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	0,34
№32031:	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	0,22
№32032:	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	0,78
Итого:			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

Химическая и калорийность
российских продуктов питания
табл 6 стр 134, 2012. Делит +

Химическая и калорийность
российских продуктов питания
табл 6 стр 134, 2012. Делит +

Химическая и калорийность
российских продуктов питания
табл 6 стр 134, 2012. Делит +

Химическая и калорийность
российских продуктов питания
табл 6 стр 134, 2012. Делит +

Химическая и калорийность
российских продуктов питания
табл 6 стр 134, 2012. Делит +

Химическая и калорийность
российских продуктов питания
табл 6 стр 134, 2012. Делит +

ЧЕТВЕРГ

Горячий завтрак (старшие)

№3/2017г. от 1.03.2017г.	50	0,7	3	4,13	46,4	0,084	3,33	0	0	19,16	20,25	10,35	0,63
№3/2017г. от 1.03.2017г.	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
№3/2017г. от 1.03.2017г.	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
№3/2017г. от 1.03.2017г.	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
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:	570	93,31	23,25	23,44	99,71	713,42	0,35	24,35	27,38	94,85	285,06	68,95	4,73

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (старшие)

№3/2017г. от 1.03.2017г.	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
№3/2017г. от 1.03.2017г.	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
№3/2017г. от 1.03.2017г.	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
№3/2017г. от 1.03.2017г.	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
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:	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

СУББОТА

Горячий завтрак (старшие)

№3/2017г. от 4.01.2017г.	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
№3/2017г. 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	18,71	1,25
№3/2017г. от 4.01.2017г.	180/3	7,81	8,26	41,65	216,40	0,59	0,00	0,00	0,57	112,21	253,89	74,03	0,00
№3/2017г. от 4.01.2017г.	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	2,28	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:	593	23,54	23,55	100,47	704,60	0,78	2,22	46,25	3,96	194,71	423,19	123,77	3,20
Всего за 6 дней:	3529	140,42	142,86	600,81	4246,66	2,42	126,06	268,37	28,34	784,63	1987,81	602,87	32,34
В среднем на 1 учащегося:	588	23,40	23,81	100,14	707,78	0,40	21,01	44,73	4,72	130,77	331,30	100,48	5,39