

Deprem of

МБОУ, оош п. Изрудовский "Землет"

A. H. Cagnum



« 29 » 2025 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Тарифуллин



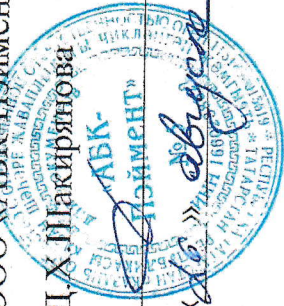
« » 2025 Г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Праймент»

Д.Х. Шакирянова



«Х»» 2025 г

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

ООО "АБК-Паймент"

Двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района

1 - я неделя

№ Сборник рецептур / г/к	Наименование продуктов	Выход	Стоимость, руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
об. ред. Спр. 146, таб. 9/2012г.	Фрукты (яблоки)	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
№34/2017г.	Запеканка картофельная с мясом, маслом сливочным	180/3		15,06	16,81	52,95	425,3	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
№37/2017г.	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
Хлеб ржаной															
Химический и калорийность, российское производство питания таб. 6 стр. 134, 2012. Д-м +		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:	503	89,90	18,30	18,80	79,59	564,97	0,38	16,17	0,00	5,07	85,72	405,92	34,80	4,53
ВТОРНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
№4/2017г.	Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	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
таб. №30 от 03.03.2014г.	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
№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
№ 179/2017г.	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															
таб. 6 стр. 134, 2012. Д-м +		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
	Всего:	513	89,90	18,31	19,49	87,62	579,40	0,22	3,09	86,38	2,87	166,89	294,28	46,52	3,35

СРЕДА

Горячий завтрак (младшие)

таб. №100 от 21.04.2026г.	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
таб. № 798 от 23.11.12г.	Тефтели мясные с геркулесом	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
№303/2017г.	Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	150/3		6,70	4,38	35,99	227,00	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
№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
Хлеб пшеничный															
таб. 6 стр. 134, 2012. Д-м +		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															
Химический и калорийность, российское производство питания таб. 6 стр. 134, 2012. Д-м +		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:	523	89,90	18,90	19,67	79,91	560,44	0,10	13,05	47,66	8,63	168,62	196,48	42,07	2,32

ЧЕТВЕРГ

Горячий завтрак (младшие)

таб. №56 от 4.01.14г.	Морковь свежая (бурданг) вареная	60		0,88	0,06	3,84	19,80	0,02	1,52	0,00	0,16	10,80	20,40	13,60	0,24
№39/2017г.	Плов из куриной грудки (50/150)	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
таб. №3 от 12.12.23г.	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
таб. 6 стр. 134, 2012. Д-м +	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, российское производство питания таб. 6 стр. 134, 2012. Д-м +	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:	500	89,90	19,89	19,48	87,48	593,42	0,25	8,88	16,95	1,88	81,03	258,20	99,57	3,35

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

2 - ая неделя		Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Наименование продуктов															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
№ 30/2017г.	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
№ 30/2017г.	Коплеты "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
№ 30/2017г.	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
№ 37/2017г.	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
№ 37/2017г.	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
табл 6 стр 134, 2012 Дежн +	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)															
№ 30/2017г.	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
№ 30/2017г.	Капуста квашеная (салат)	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
№ 37/2017г.	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
№ 37/2017г.	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
№ 37/2017г.	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
табл 6 стр 134, 2012 Дежн +	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)															
№ 30/2017г.	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
№ 30/2017г.	Коплеты 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
№ 30/2017г.	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
№ 37/2017г.	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
№ 37/2017г.	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
№ 37/2017г.	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
табл 6 стр 134, 2012 Дежн +	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

Хим. состав и калорийность
российских продуктов питания
табл 6 стр 134, 2012 Дежн +

ЧЕТВЕРГ

Горячий завтрак (младшие)

стр. 134, таб. 6, Дел. + 2012	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
Печенье													
Биточки рыбные из мятая 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
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
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
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:	540	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)

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
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
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
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	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	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)

Морковь свежая (перидел. гарнир)	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
Тертая	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
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
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:	523	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