

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МБОУ, о.ш.п. "Бурдубовский" д.ш.п. р.т

Саврина Л.И.

Л

« 15 » *сентября* 2025 г



«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Г. арифуддин



« 15 » *сентября* 2025 г

ООО «АБК-Пэймент»

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирянова



« 13 » *сентября* 2025 г

Примерное цикличное 2-х разовое меню для учащихся младших классов (с 7 до 11 лет) общеобразовательных организаций г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Итого:	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	0,60
50	Батон нарезной		500	14,88	15,39	67,38	448,02	0,20	13,50	22,37	1,15	118,47	45,33	3,64
200	Обед (младшие)		200	4,35	4,83	29,30	92,40	0,04	0,40	10,00	2,06	22,84	30,80	0,52
200	Суп - лапша домашняя с картофелем		200	15,42	17,96	38,93	390,50	0,16	6,76	16,95	0,39	27,21	172,00	1,63
40	Плов из куриной грудки(50/150)		40	1,09	2,87	5,82	53,52	0,02	1,87	0,00	5,92	36,37	22,32	0,30
200	Горошек консервированный(доп.гарнир)		200	0,60	0,10	20,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	0,37
30	Напиток из плодов шиповника		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	0,33
30	Хлеб пшеничный		30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	1,17
700	Итого:		700	25,72	26,36	120,89	789,92	0,30	10,13	26,95	9,12	116,91	305,94	4,32
1200	Всего:		1200	40,60	41,75	188,27	1237,94	0,50	23,63	49,32	10,27	235,38	459,26	7,96
50	ЧЕТВЕРГ		50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	0,45
180/5	Завтрак (младшие)		180/5	4,99	7,40	28,81	206,30	0,16	0,86	33,52	133,70	210,28	63,74	1,55
200	Батон нарезной		200	4,08	3,54	2,61	58,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,77	124,56	0,43
65	Обед (младшие)		65	4,87	1,88	33,41	170,30	0,08	0,00	0,00	1,11	12,35	42,25	0,78
500	Борщ из свежей капусты с картофелем		500	20,21	20,68	79,66	590,20	0,34	2,56	109,42	135,26	531,60	341,55	2,26
250	Овощи тушеные с мясом		250	2,80	6,92	16,93	133,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13
50/150	Напиток из урюка		50/150	14,05	15,97	32,80	374,45	0,20	0,41	43,01	1,65	33,88	177,84	45,06
200	Хлеб пшеничный		200	0,75	0,06	15,95	68,52	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16
30	Хлеб ржаной		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	0,33
40	Итого:		40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,06	0,00	0,00	0,56	11,72	60,00	1,56
720	Всего:		720	22,52	23,67	96,28	726,42	0,36	11,69	43,01	5,77	134,55	334,74	5,24
1220	Итого:		1220	42,73	44,35	175,94	1316,62	0,70	14,25	152,43	141,03	666,15	676,29	7,50
100	ПЯТНИЦА		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	2,20
120/30	Завтрак (младшие)		120/30	15,55	18,35	36,06	398,93	2,27	55,55	78,88	5,67	428,93	442,84	51,83
200	Фрукты (яблоки)		200	0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40
50	Сырники из творога со стуженным молоком		50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	0,60
500	Чай с сахаром		500	19,77	20,22	79,56	608,93	2,36	65,58	78,88	6,72	465,32	489,14	68,73
200	Батон нарезной		200	4,35	5,22	26,53	218,60	0,18	4,66	0,00	1,94	34,14	70,48	28,46
50/20/180	Обед (младшие)		50/20/180	13,62	17,31	39,57	326,70	0,09	30,40	0,71	24,82	142,16	27,30	1,64
200	Суп картофельный с горохом		200	0,16	0,16	10,91	46,60	0,00	0,00	0,00	0,00	13,67	0,00	0,90
30	Сосиска с томатным соусом, с кашей гречневой		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	0,33
710	Итого:		710	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	1,17
1210	Всего:		1210	22,39	23,29	103,65	721,80	0,35	30,40	3,40	87,42	277,14	74,06	5,68
6036	Итого:		6036	211,94	218,02	942,09	6554,84	4,87	148,72	554,89	172,82	2258,27	3184,40	41,43
1207	Всего за 5 дней:		1207	42,39	43,60	188,42	1310,97	0,97	110,98	34,56	451,65	636,88	147,31	8,29
	В среднем на 1 учащегося:													

Хим. состав и калорийность, расчётные продукты питания таб.6 стр.134, 2012 Девч.+

Хим. состав и калорийность, расчётные продукты питания таб.6 стр.134, 2012 Девч.+

Хим. состав и калорийность, расчётные продукты питания таб.6 стр.134, 2012 Девч.+

Хим. состав и калорийность, расчётные продукты питания таб.6 стр.134, 2012 Девч.+

Хим. состав и калорийность, расчётные продукты питания таб.6 стр.134, 2012 Девч.+

Хим. состав и калорийность, расчётные продукты питания таб.6 стр.134, 2012 Девч.+

Хим. состав и калорийность, расчётные продукты питания таб.6 стр.134, 2012 Девч.+

Хим. состав и калорийность, расчётные продукты питания таб.6 стр.134, 2012 Девч.+

Хим. состав и калорийность, расчётные продукты питания таб.6 стр.134, 2012 Девч.+

Хим. состав и калорийность, расчётные продукты питания таб.6 стр.134, 2012 Девч.+

Хим. состав и калорийность, расчётные продукты питания таб.6 стр.134, 2012 Девч.+

Хим. состав и калорийность, расчётные продукты питания таб.6 стр.134, 2012 Девч.+

Хим. состав и калорийность, расчётные продукты питания таб.6 стр.134, 2012 Девч.+

Хим. состав и калорийность, расчётные продукты питания таб.6 стр.134, 2012 Девч.+

Хим. состав и калорийность, расчётные продукты питания таб.6 стр.134, 2012 Девч.+

Хим. состав и калорийность, расчётные продукты питания таб.6 стр.134, 2012 Девч.+

Хим. состав и калорийность, расчётные продукты питания таб.6 стр.134, 2012 Девч.+

Хим. состав и калорийность, расчётные продукты питания таб.6 стр.134, 2012 Девч.+

Хим. состав и калорийность, расчётные продукты питания таб.6 стр.134, 2012 Девч.+

Хим. состав и калорийность, расчётные продукты питания таб.6 стр.134, 2012 Девч.+

Хим. состав и калорийность, расчётные продукты питания таб.6 стр.134, 2012 Девч.+

Хим. состав и калорийность, расчётные продукты питания таб.6 стр.134, 2012 Девч.+

Двухдневное меню 2-х разового питания для учащихся младших классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

		Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угле-ды	Калл	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2 - ая неделя															
ТК № Общественный															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак (младшине)															
стр.134 №66/6 Дев. 2012	Пенечье	40		2,96	3,76	10,84	124,28	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70
№173/2017г.	Каша пшеничная молочная	200		8,56	9,80	19,49	174,46	0,14	0,96	14,80	0,67	144,37	218,30	44,33	2,32
№176/2017г.	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
№177/2017г.	Батон нарезной	60		4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого:	Обед (младшине)	500		16,13	15,36	70,14	492,62	0,28	1,98	14,80	3,54	181,66	303,43	60,32	4,27
№182/2017г.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5		1,57	10,69	8,93	113,10	0,04	8,56	5,00	1,94	44,18	46,73	21,35	0,99
№183/2017г.	Бычочек рыбный	90		10,68	8,98	16,21	170,2	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,13	1,30
Итого:	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
№190/2017г.	Сок фруктовый (нектар плодовой)	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
Химосостав и энергетическая ценность хлеба с стр.134, 2012	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
Итого:	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:	ВТОРНИК	708	126,99	23,19	23,15	103,94	674,10	0,25	12,85	21,68	8,21	124,01	310,63	90,40	7,45
Итого:	Завтрак (младшине)	1208		39,32	38,51	174,08	1166,72	0,52	14,83	36,48	11,75	305,67	614,06	150,72	11,72
№196/2017г.	Бутерброд с повидлом (30/20)	50		7,05	2,30	16,80	209,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
№173/2017г.	Каша геркулесовая молочная	200		7,49	15,15	30,6	241,26	0,2	0,96	34,8	0,56	156,75	258,36	70,75	1,97
№176/2017г.	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
стр.134 №66/6 Дев. 2012г.	Батон нарезной	50		3,76	1,74	30,84	132,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	32,00	6,00	0,60
Итого:	Обед (младшине)	500		18,37	19,21	86,20	614,26	0,30	1,10	106,30	1,01	334,84	404,16	90,60	3,27
№196/2017г.	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		5,94	6,82	12,56	93,90	0,08	6,72	5,00	1,90	27,72	48,43	19,79	0,75
стр.134 №66/6 Дев. 2012г.	Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	52,76	473,54	0,33	52,13	29,10	3,02	57,91	230,93	81,56	3,38
№195 от 25.12.2019г.	Капуста квашеная (для гарнира)	35		0,59	1,75	2,94	29,99	0,01	8,91	0,00	6,93	23,50	15,21	7,20	0,28
№195 от 1.06.2017г.	Напиток из яблок и изюма	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
Итого:	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
Химосостав и энергетическая ценность хлеба с стр.134, 2012	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:	СРЕДА	700	126,99	28,00	27,74	114,72	795,45	0,51	68,49	34,10	12,60	137,92	368,01	132,43	6,05
Итого:	Завтрак (младшине)	1200		46,37	46,95	200,92	1409,71	0,80	69,59	140,40	13,61	472,76	772,17	223,03	9,32
№173/2017г.	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	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
№176/2017г.	Фрукты (яблоки)	150/5		11,26	14,01	23,68	247,80	0,11	0,67	22,37	0,09	78,92	105,42	27,43	0,50

Суп картофельный с крупной перловой
Гуляш из куриной грудки(50/50)

№012017г.
№012017г.
№012017г.

Пюре картофельное
Компот из свежих яблок
Хлеб пшеничный

№012017г. №012017г.
Хлеб ржаной

200	7,15	4,27	18,06	114,60	0,09	6,60	0,00	1,14	23,36	54,06	21,82	0,90
100	8,64	9,83	13,40	209,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14
150	3,09	4,98	39,48	177,55	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
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
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
750	1,52	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
1253	22,72	23,25	104,57	690,42	0,37	32,72	40,40	5,05	122,98	331,69	92,46	5,75
	37,57	38,76	168,94	1139,91	0,57	44,82	105,98	5,54	387,16	626,71	147,81	9,44
5597	208,52	193,18	846,01	5759,49	2,73	159,92	420,63	39,62	1491,25	2783,99	771,60	45,55
1119	41,70	38,64	169,20	1151,90	0,55	31,98	84,13	7,92	298,25	556,80	154,32	9,11

Итого:
Всего:

Всего за 5 дней:
В среднем на 1 учащегося: