

«СОГЛАСОВАНО»

*Директор*

*М. Ю. Юсупов*

*Согласно*

*Юсупов*

« 15 » *августа* 2025 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарифуллин

« 15 » *августа* 2025 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирянова

« 15 » *августа* 2025 г

ООО «АБК-Пэймент»

Примерное цикличное меню горячего питания (горячий завтрак) для учащихся старших классов (12 лет и старше) общеобразовательных организаций г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

ООО "АБК-Пэймент"

Духи недельное-меню-дня-организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов (12 лет и старше) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

1 - ая неделя

Наименование продуктов	Выход	Энергетическая ценность	Жиры	Угле-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК	100	275,55	12,37	37,67	275,55	0,06	1,98	15,90	1,56	18,66	145,20	18,70	1,98
Горячий завтрак (старшие)	180/3	241,94	7,60	33,35	241,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	30	27,84	1,8	2,48	27,84	0	1,99	0	0	10,64	12,19	6,21	0,39
Свекла отварная (большая) (слив.сироп)	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
Чай с сахаром	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 пшеничный	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
Хлеб ржаной	553	21,87	22,19	99,26	663,93	0,18	4,00	27,90	3,25	56,54	248,69	63,85	4,95
<b>Всего:</b>		<b>87,18</b>											
<b>ВТОРНИК</b>													
Горячий завтрак (старшие)	100	203,80	12,81	14,30	203,80	0,02	15,84	34,72	0,10	60,36	173,80	36,77	2,07
Биточки куриные Солнышко	180/3	247,00	7,27	36,59	247,00	0,10	0,00	12,00	0,83	19,49	122,04	25,92	2,04
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	200	60,10	2,68	9,98	60,10	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Кофейный напиток с молоком	30	70,50	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб пшеничный	40	79,20	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Хлеб ржаной	553	22,46	23,48	91,47	660,60	0,22	17,14	66,72	1,82	223,23	465,34	99,69	6,13
<b>Всего:</b>		<b>87,18</b>											
<b>СРЕДА</b>													
Горячий завтрак (старшие)	100	47,00	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Фрукты (яблоки)	250	521,12	22,45	60,06	521,12	0,18	6,85	17,10	0,50	28,10	181,00	55,90	1,80
Плов из куриной грудки(50/200)	187/8/5	34,02	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
Чай с сахаром и лимоном	30	70,50	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб пшеничный	580	672,64	23,11	92,82	672,64	0,24	19,68	17,10	1,04	64,15	215,90	71,50	4,67
<b>Итого:</b>		<b>87,18</b>											
<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
Горячий завтрак (старшие)													

ТТК № 357 от 23.11.2018

№ 20/2017г

ТТК № 23 от 3.03.2017г

№ 376/2017г

Химический состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Делн +

Химический состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Делн +

ТТК № 30 от 25.12.2018г

№ 30/2017г

№ 379/2017г

Химический состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Делн +

Химический состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Делн +

сборн. Стр.186, таб.970/2г

№ 291/2017г

№ 377 / 2015

Химический состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Делн +

№07/2017г	№07/2017г	Салат из капусты квашеной	100	1,70	4,80	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67	
ты. №662 от 5.02.24г	250	Овощи тушеные с мясом(50/200)	250	18,80	19,96	56,00	507,50	0,25	0,51	53,76	2,06	42,35	222,30	56,25	2,05	
ты. №380 от 12.12.23г	200	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	
Химосостав и калорийность рецептурных продуктов питания табл 6 стр. 134., 2012. Дели +	20	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	
Химосостав и калорийность рецептурных продуктов питания табл 6 стр. 134., 2012. Дели +	20	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:	590		87,18	23,60	24,02	100,47	708,35	0,34	20,92	53,76	18,79	137,61	322,05	102,62	4,20	
<b>ПЯТНИЦА</b>																
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>																
стр. Сл.186, таб.92012г.	100	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	
№22/2017г	200	Запеканка из творога с повидлом (170/30)	200	19,63	22,18	51,50	502,80	0,11	1,16	154,70	1,23	253,53	361,75	42,79	1,50	
№37/2017г	200	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	
Химосостав и калорийность рецептурных продуктов питания табл 6 стр. 134., 2012. Дели +	20	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	
Химосостав и калорийность рецептурных продуктов питания табл 6 стр. 134., 2012. Дели +	30	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:	550		87,18	23,60	23,12	91,02	688,20	0,21	11,19	154,70	2,07	293,21	433,55	70,09	5,34	
<b>СУББОТА</b>																
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>																
ты. №662 от 24.11.23г	250	Запеканка картофельная с птицей	250	17,40	20,10	39,68	425,3	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30	
№10/2016	40	Горошек консервированный(доп.гарнир)	40	1,09	2,87	5,82	53,52	0,02	1,87	0,00	5,92	36,37	22,32	7,24	0,30	
ты. №349 от 23.11.23г	200	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	
Химосостав и калорийность рецептурных продуктов питания табл 6 стр. 134., 2012. Дели +	30	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	
Химосостав и калорийность рецептурных продуктов питания табл 6 стр. 134., 2012. Дели +	30	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:	550		87,18	23,45	23,67	94,17	701,62	0,44	8,74	0,00	11,36	136,67	472,38	58,00	3,80	
<b>Всего за 6 дней:</b>																
<b>В среднем на 1 учащегося:</b>																
	3376		137,36	139,59	569,21	4095,34	1,63	81,67	320,18	38,33	911,41	2157,91	465,75	29,09	4,85	
	563		22,89	23,27	94,87	682,56	0,27	13,61	53,36	6,39	151,90	359,65	77,63	7,63	0,78	



**ООО "АБК-Пэймент"**  
 Двухнедельное меню для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов (12 лет и старше) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района РТ

2 - ая неделя		Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
Горячий завтрак (старшие)															
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			
90/20	10,68	13,98	30,95	290,2	0,05	4,68	4,52	0,29	39,13	147,33	34,13	1,30			
180/3	9,64	7,60	33,35	241,94	0,07	0,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33				
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			
20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78				
<b>613</b>	<b>22,15</b>	<b>22,28</b>	<b>90,99</b>	<b>670,42</b>	<b>0,19</b>	<b>11,31</b>	<b>16,68</b>	<b>6,19</b>	<b>80,37</b>	<b>237,96</b>	<b>80,36</b>	<b>6,14</b>			
<b>Итого:</b>															
<b>ВТОРНИК</b>															
Горячий завтрак (старшие)															
100	1,70	4,80	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67			
250	20,26	19,08	73,20	541,92	0,41	65,16	36,37	3,77	72,38	288,66	101,95	4,20			
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			
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			
<b>570</b>	<b>23,55</b>	<b>24,06</b>	<b>99,50</b>	<b>706,62</b>	<b>0,45</b>	<b>85,00</b>	<b>36,37</b>	<b>19,39</b>	<b>139,51</b>	<b>338,41</b>	<b>122,16</b>	<b>5,34</b>			
<b>Итого:</b>															
<b>СРЕДА</b>															
Горячий завтрак (старшие)															
100	12,44	12,17	27,57	295,14	0,08	0,75	65,16	1,13	26,62	188,30	28,50	2,30			
180/3	5,52	8,19	24,67	194,40	0,14	0,00	12,00	0,44	10,85	131,54	86,44	2,91			
15	0,40	1,07	2,18	20,07	0,01	0,70	0,00	2,22	13,63	8,37	7,24	0,14			
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			
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			
<b>558</b>	<b>22,75</b>	<b>22,05</b>	<b>90,96</b>	<b>673,53</b>	<b>0,31</b>	<b>4,28</b>	<b>77,16</b>	<b>4,55</b>	<b>79,94</b>	<b>397,11</b>	<b>142,88</b>	<b>7,19</b>			
<b>Итого:</b>															
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
Горячий завтрак (старшие)															
20	1,48	1,88	5,42	62,14	0,03	0,00	0,93	6,20	21,00	2,85	0,35				
100	12,84	12,23	28,50	177,32	0,04	0,27	29,62	0,42	20,72	80,20	15,52	0,64			

стр. 134 таб.6 Дел. + 2012  
 таб. № 758 от 23.11.23г

Макaronные изделия (рожки) отварные с маслом													
180/3	сливочным	9,64	7,60	33,35	241,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
200	Напиток из плодов шиповника	0,60	0,10	20,20	123,60	0,00	1,10	0,00	0,00	15,70	16,32	3,36	0,37
20	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
<b>553</b>	<b>Итого:</b>	<b>28,06</b>	<b>22,33</b>	<b>109,19</b>	<b>711,40</b>	<b>0,21</b>	<b>1,37</b>	<b>41,62</b>	<b>3,18</b>	<b>61,96</b>	<b>221,02</b>	<b>63,97</b>	<b>4,08</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>													
100	Горячий завтрак (старше)	8,64	12,83	13,40	209,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14
180	Гуляш из куриной грудки(50/50)	3,68	5,76	44,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,25	45,09	104,81	33,30	0,00
30	Пюре картофельное	0,42	1,8	2,48	27,84	0	1,99	0	0	10,64	12,19	6,21	0,39
200	Свекла отварная (сольюмо)(Док.группа)	4,08	3,54	2,61	58,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,77	124,56	21,34	0,43
20	Какао с молоком	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
20	Хлеб пшеничный	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
20	Хлеб ржаной	18,66	19,32	80,78	547,13	0,36	29,34	52,80	3,95	234,47	407,31	91,32	2,96
<b>550</b>	<b>Итого:</b>	<b>87,18</b>	<b>109,32</b>	<b>353,92</b>	<b>2138,56</b>	<b>1,24</b>	<b>51,60</b>	<b>78,00</b>	<b>4,48</b>	<b>234,47</b>	<b>1033,66</b>	<b>183,32</b>	<b>3,96</b>
<b>СУББОГА</b>													
100	Горячий завтрак (старше)	10,77	12,92	16,65	233,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
180/3	Котлета рубленая из куриной грудки	7,81	9,26	41,95	266,40	0,59	0,00	0,00	0,57	112,21	253,89	74,03	0,00
200	Пюре гороховое с маслом сливочным	0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
30	Чай с сахаром	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
40	Хлеб пшеничный	2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
553	<b>Итого:</b>	<b>23,57</b>	<b>22,92</b>	<b>97,20</b>	<b>681,21</b>	<b>0,75</b>	<b>1,07</b>	<b>51,40</b>	<b>4,26</b>	<b>193,84</b>	<b>430,73</b>	<b>119,23</b>	<b>3,54</b>
3397	Всего за 6 дней:	138,74	132,96	568,62	3990,31	2,26	132,37	276,03	41,52	790,09	2032,54	619,92	29,25
566	В среднем на 1 учащегося:	23,12	22,16	94,77	665,05	0,38	22,06	46,01	6,92	131,68	338,76	103,32	4,88

№ 02/2017г.

№ 02/2017г.

Химослева и коллоритовская  
российских производителей  
табл.б стр.134, 2012.Действ.

Химослева и коллоритовская  
российских производителей  
табл.б стр.134, 2012.Действ.

ггк № 394 от 3.03.21г.

№ 02/2017г.

ггк № 533 от 3.03.21г.

№ 382/2017г.

Химослева и коллоритовская  
российских производителей  
табл.б стр.134, 2012.Действ.

Химослева и коллоритовская  
российских производителей  
табл.б стр.134, 2012.Действ.

ггк № 394 от 1.09.23г.

№ 19/2017г.

№ 02/2017г.

Химослева и коллоритовская  
российских производителей  
табл.б стр.134, 2012.Действ.

Химослева и коллоритовская  
российских производителей  
табл.б стр.134, 2012.Действ.