

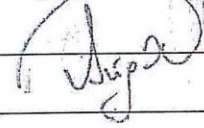
«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ
"Верхнекамские СОШ"

 Ахтямов. Р.Т.
«14» октября 2025 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования
Исполнительного комитета ИМР РТ
А.Х.Гарифуллин

«» 2025 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор
ООО «АБК-Прэмент»
Д.Х.Шакирянова

«» 2025 г.

Примерное циклическое 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

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

1 - ая неделя															
№ Сборник рецептур	Наименование блюд	Выход	Стоимость,руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (старшие)															
ткп/ч.335 от 25.12.2020г.	Капуста квашеная (дип.гарниту)	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
№384/2017г.	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
№378/2017г.	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Допол. +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Допол. +	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)															
А.реш. Стр.186, 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
ткп/м/990 от 29.03.2020г.	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	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
№379/2017г.	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Допол. +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Допол. +	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)															
ткп/м/1003 от 28.04.2020г.	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
ткп. №758 от 23.11.20г.	Тефтели 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
№203/2017г.	Каша пшеничная (вязкая) 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
№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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Допол. +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Допол. +	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)															
ткп/м/856 от 4.01.20г.	Морковь свежая(порция)гарниту	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
№291/2017г.	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
№382/2017г.	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Допол. +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Допол. +	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)															
А.реш. Стр.186, таб.9/2012г.	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
№223/2017г.	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	0,25
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дрог +	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дрог +	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	23,36	23,20	99,94	711,70	0,22	11,19	154,70	2,18	295,21	440,05	71,49	5,45
СУББОТА															
Горячий завтрак (старшие)															
стр. 134 табл. 6 Дрог +, 2012	Печенье	40		2,96	3,76	10,84	124,28	0,12	0,00	0,00	3,70	26,00	84,00	11,40	1,40
табл. 42 стр. 12, 23	Курица запеченная	100		10,70	10,54	0	220,9	0,35	6,82	0	5,1	58,92	402,35	16,66	0,10
№ 30/2017г.	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
№ 377/2013	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дрог +	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
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дрог +	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:	563	93,31	23,15	24,01	92,47	714,00	0,64	9,65	12,00	9,68	117,94	643,52	114,69	5,27
	Всего за 6 дней:	3479		138,11	140,51	592,55	4219,60	2,15	75,53	309,28	39,53	1098,17	2635,69	483,79	27,80
	В среднем на 1 учащегося:	580		23,02	23,42	98,76	703,27	0,36	12,59	51,55	6,59	183,03	439,28	80,63	4,63

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
№ Сборник рецептур	Наименование блюд														
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (старшие)															
№3/2017г.	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
тпк №944отб.08.24г	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
№203/2017г.	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
№ 376/2017г.	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012. Де-н *	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:		563	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)															
тпк №235от 25.12.2019г.	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
тпк №335 от 25.12.2020г.	Капуста квашеная (заморожен)	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
№378/2017г.	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012. Де-н *	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012. Де-н *	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:		550	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)															
сб. раз. Стр.186, таб 9/2012г.	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
тпк №1004 от 28.07.2025г	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
№303/2017г.	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
№ 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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012. Де-н *	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012. Де-н *	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	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

ЧЕТВЕРГ															
Горячий завтрак (старшие)															
тпк №523 от 3.03.21г	Свекла отварная (доп.приор)	50		0,7	3	4,13	46,4	0,084	3,33	0	0	19,16	20,25	10,35	0,63
тпк № 582 от 1.09.2023г	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
№312/2017г.	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
тпк№31от22.12.2023г	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
Хим.состав и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дети +	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
Хим.состав и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дети +	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	2,14	94,85	285,06	68,95	4,73
ПЯТНИЦА															
Горячий завтрак (старшие)															
сб.реш. Стр.186, таб 9/2012г.	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
тпк№93от 01.03.2025г	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
№342/2017	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
Хим.состав и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дети +	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
Хим.состав и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дети +	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	93,31	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)															
тпк№856 от 4.01.24г	Морковь свежая(доп.приор)	60		0,44	0,03	1,92	9,90	0,10	0,76	0,00	0,80	5,40	10,20	13,60	0,24
№102/2017г.	Суп картофельный с горохом	250		10,43	8,02	52,53	328,25	0,23	5,82	0,00	2,42	42,67	88,10	35,57	2,05
тпк № 735 от 26.10.23г	Сосиска в тесте	100		9,50	15,30	26,1	282	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
№376/2017г.	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
Хим.состав и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дети +	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:	640	93,31	22,42	23,73	100,43	711,55	0,70	12,75	0,00	8,23	120,78	508,22	79,67	5,01
	Всего за 6 дней:	3576		139,30	143,04	600,77	4253,61	2,34	136,59	222,12	32,61	710,70	2072,84	558,77	34,15
	В среднем на 1 учащегося:	596		23,22	23,84	100,13	708,94	0,39	22,77	37,02	5,44	118,45	345,47	93,13	5,69