

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

«Космогонная СОШ»

Н.В.Р. М.В.Р. М.В.Р.



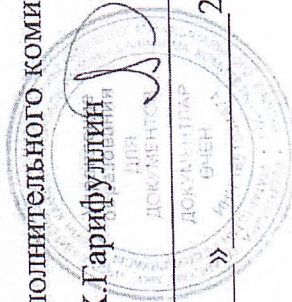
« » 2025 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Г. ариффуллин



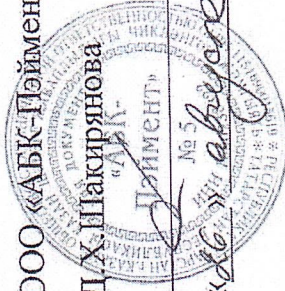
« » 2025 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х. Шакирянова



«16» август 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

ООО "АБК-Пайкент"

Двухнедельное меню для организации горячего питания (горячий завтрак) для обучающихся старших классов (12 лет и старше) школ г. Нянекисмса

1 - я неделя		Выход	Стоимость, рубли	Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Наименование блюд															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (старшие)															
№ 30 от 23.12.2017г.	Капуста кашенная (овощи)	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
№ 30 от 23.12.2017г.	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
№ 30 от 23.12.2017г.	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
№ 30 от 23.12.2017г.	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
№ 30 от 23.12.2017г.	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
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)															
№ 30 от 24.12.2017г.	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
№ 30 от 24.12.2017г.	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
№ 30 от 24.12.2017г.	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	23,34	1,33
№ 30 от 24.12.2017г.	Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10	0,04	1,30	20,00	0,00	123,78	90,00	14,00	0,13
№ 30 от 24.12.2017г.	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
№ 30 от 24.12.2017г.	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)															
№ 30 от 25.12.2017г.	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
№ 30 от 25.12.2017г.	Тестели мясные с геркулесом	100		8,32	15,03	21,51	187,48	0,05	0,28	29,62	0,42	20,72	80,20	15,52	0,64
№ 30 от 25.12.2017г.	Каша пшеничная (ячменя) 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
№ 30 от 25.12.2017г.	Чай с сахаром и лимоном	1878/5		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 от 25.12.2017г.	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
№ 30 от 25.12.2017г.	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)															
№ 30 от 26.12.2017г.	Морковь свежая (овощи)	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
№ 30 от 26.12.2017г.	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
№ 30 от 26.12.2017г.	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
№ 30 от 26.12.2017г.	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
№ 30 от 26.12.2017г.	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)															
№ 30 от 27.12.2017г.	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
№ 30 от 27.12.2017г.	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

8/15/2017г.	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
Домашнее производство сырья и продуктов питания из него, стр 14, 2017. Дана *													
Чай с сахаром													
Домашнее производство сырья и продуктов питания из него, стр 14, 2017. Дана *	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб пшеничный													
Домашнее производство сырья и продуктов питания из него, стр 14, 2017. Дана *	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00	0,05	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
Хлеб ржаной													
Домашнее производство сырья и продуктов питания из него, стр 14, 2017. Дана *	560	23,36	23,20	99,94	711,70	0,22	11,19	154,70	2,18	295,21	440,05	71,49	5,45
Итого:		93,31											
СУББОТА													
Горячий завтрак (старшие)	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
Печенье	100	10,70	10,54	0	226,9	0,35	6,82	0	5,1	58,92	402,35	16,66	0,10
Курица запеченная	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
Каши гречневая вареная с маслом сливочным	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
Чай с сахаром и лимон													
Домашнее производство сырья и продуктов питания из него, стр 14, 2017. Дана *	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													
Домашнее производство сырья и продуктов питания из него, стр 14, 2017. Дана *	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													
Домашнее производство сырья и продуктов питания из него, стр 14, 2017. Дана *	563	23,15	24,01	92,47	714,00	0,64	9,65	12,00	9,68	117,94	643,52	114,69	5,27
Итого:		93,31											
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

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

ЧЕТВЕРГ

Горячий завтрак (старшие)

тк 4652 от 3.03.2017	50	0,7	3	4,13	46,4	0,084	3,33	0	0	19,16	20,25	10,35	0,63
тк 46 502 от 1.09.2017													
М312/2017	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
тк 4646 от 12.12.2017	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
Халва с кориандром, розмарином, кориандром, табак 6 стр 134, 2012, Дел +	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
Халва с кориандром, розмарином, кориандром, табак 6 стр 134, 2012, Дел +	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
Халва с кориандром, розмарином, кориандром, табак 6 стр 134, 2012, Дел +	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	4,73

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
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	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
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
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	93,31	23,53	23,72	100,33	711,23	0,19	10,69	30,40	1,55	67,28	211,16	6,13

СУББОТА

Горячий завтрак (старшие)

Морковь свежая (печенье, масло)	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
Тефтели	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
Пюре гороховое с маслом сливочным	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
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	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	93,31	23,54	23,55	100,47	704,60	0,78	2,22	46,25	3,96	194,71	423,19	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