

«СОГЛАСОВАНО»

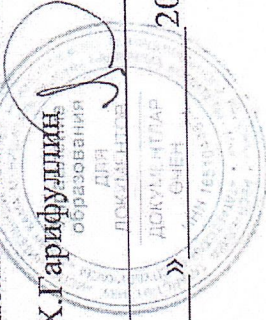
Директор МБОУ
«Камышская СОШ»
Н.И.Р.М. Сулейманова И.И.



« » 2025 г

«СОГЛАСОВАНО»

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



« » 2025 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Пакирянова



«16» августа 2025 г

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

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

№. Сортные рецепты / г/кг	И - ая неделя	Выход	Стоимость, руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Наименование продуктов	Горячий завтрак (младшие)	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
Фрукты (яблоки)	Горячий завтрак (младшие)	180/3		15,06	16,81	52,95	425,3	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
Запеканка картофельная с мясом, маслом сливочным	Горячий завтрак (младшие)	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
Чай с молоком и сахаром	Горячий завтрак (младшие)	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	Горячий завтрак (младшие)	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
Всего:															
ВТОРНИК															
Наименование продуктов	Горячий завтрак (младшие)	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
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	Горячий завтрак (младшие)	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
Биточки рыбные из минтая с овощами	Горячий завтрак (младшие)	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
Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	Горячий завтрак (младшие)	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
Кофейный напиток с молоком	Горячий завтрак (младшие)	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	Горячий завтрак (младшие)	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
Всего:															
СРЕДА															
Наименование продуктов	Горячий завтрак (младшие)	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
Бутерброд с сыром	Горячий завтрак (младшие)	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
Тефтели мясные с геркулесом	Горячий завтрак (младшие)	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
Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	Горячий завтрак (младшие)	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 лимоном	Горячий завтрак (младшие)	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	Горячий завтрак (младшие)	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	Горячий завтрак (младшие)	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
Итого:															
ЧЕТВЕРГ															
Наименование продуктов	Горячий завтрак (младшие)	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
Морковь свежая (шпатель)	Горячий завтрак (младшие)	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
Плов из куриной грудки (50/150)	Горячий завтрак (младшие)	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
Напиток из урюка	Горячий завтрак (младшие)	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	Горячий завтрак (младшие)	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	Горячий завтрак (младшие)	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
Итого:															

Хозяйства и сельхозпредприятия, предоставляющие питание

Хозяйства и сельхозпредприятия, предоставляющие питание

Хозяйства и сельхозпредприятия, предоставляющие питание

Хозяйства и сельхозпредприятия, предоставляющие питание

Хозяйства и сельхозпредприятия, предоставляющие питание

Хозяйства и сельхозпредприятия, предоставляющие питание

Хозяйства и сельхозпредприятия, предоставляющие питание

Хозяйства и сельхозпредприятия, предоставляющие питание

Хозяйства и сельхозпредприятия, предоставляющие питание

Хозяйства и сельхозпредприятия, предоставляющие питание

Хозяйства и сельхозпредприятия, предоставляющие питание

Хозяйства и сельхозпредприятия, предоставляющие питание

Хозяйства и сельхозпредприятия, предоставляющие питание

Хозяйства и сельхозпредприятия, предоставляющие питание

Хозяйства и сельхозпредприятия, предоставляющие питание

Хозяйства и сельхозпредприятия, предоставляющие питание

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (младшие)

Фрукты (яблоко)

эф. ред. Спр. №6, заб. 9/2012г.

Сырники из творога со стуженым молоком

т.т. №781 от 23.11.23г.

Чай с сахаром

№376/2017г.

Хлеб пшеничный

т.т. 6 от 13.11.2012, Де.м+т

Хлеб ржаной

Хлебосоль и хлебобулочные изделия, выпеченные в пекарнях, расположенных на территории муниципального образования "Истринский район" Московской области

т.т. 6 от 13.11.2012, Де.м+т

Итого:

СУББОТА

Горячий завтрак (младшие)

Печенье

спр. 134 от 6.12.2012, Де.м+т

Курица запеченная

т.т. №432 от 22.12.23г.

Каша гречневая (вязкая) с маслом сливочным

№303/2017г.

Чай с сахаром и лимоном

№377/2013

Хлеб пшеничный

т.т. 6 от 13.11.2012, Де.м+т

Хлеб ржаной

Хлебосоль и хлебобулочные изделия, выпеченные в пекарнях, расположенных на территории муниципального образования "Истринский район" Московской области

т.т. 6 от 13.11.2012, Де.м+т

Итого:

Всего за 6 дней:

В среднем на 1 учащегося:

100	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
120/30	15,55	40,33	398,93	2,27	55,55	78,88	5,67	428,93	442,84	51,83	1,30
200	0,07	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
20	1,52	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
30	1,98	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
500	19,52	79,85	584,33	2,37	65,58	78,88	6,51	468,61	514,64	79,13	5,14
	89,90										

20	1,48	5,42	62,14	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70
90	9,55	0	200,66	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
150/3	4,60	49,56	185,3	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
187/8/5	0,13	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
20	1,52	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
20	1,32	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
503	18,60	80,94	568,72	0,44	18,87	0,00	14,65	116,00	468,42	43,30	3,67
	89,90										
3042	113,52	495,39	3451,28	3,77	125,64	229,87	39,61	1086,87	2137,94	345,39	22,36
507	18,92	82,57	575,21	0,63	20,94	38,31	6,60	181,15	356,32	57,57	3,73

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	Вl	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Наименование продуктов															
№ Сборник рецептур															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
№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
ггв. №94/суб 08.24г.	Котлеты "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
№20/2017г.	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
№ 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
табл 6 стр 134, 2012. Дени+	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:	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)															
ггв. №235 от 25.12.2019г.	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
ггв. № 335 от 25.12.2019г.	Капуста квашеная (сез. гарнир)	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
табл 6 стр 134, 2012. Дени+	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. Дени+	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	19,38	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)															
сборн. 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
ггв. №104 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
Дениз 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
№ 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
табл 6 стр 134, 2012. Дени+	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. Дени+	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:	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

ЧЕТВЕРГ

Горячий завтрак (младшие)

стр. 134, табл. 6, Дел. 1, 2012	Печенье	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
т. 36, стр. 188, таб. 9/2012г.	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
№ 12/2017г.	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
№ 18/2017г.	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
табл. 6 стр. 134, 2012 Дел. 1	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
Химсостав и калорийность, расщепляемых продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дел. 1	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)

аб. реч. Стр. 188, 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
т. 36, стр. 188, таб. 9/2012г.	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
№ 12/2017г.	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
№ 38/2017г.	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
табл. 6 стр. 134, 2012 Дел. 1	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)

т. 36, стр. 188, таб. 9/2012г.	Морковь свежая (пару штук 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
№ 12/2017г.	Тфтели	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
№ 19/2017г.	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
№ 17/2017г.	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
табл. 6 стр. 134, 2012 Дел. 1	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
Химсостав и калорийность, расщепляемых продуктов питания табл. 6 стр. 134, 2012 Дел. 1	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