

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

Средней школы №15

Средней школы



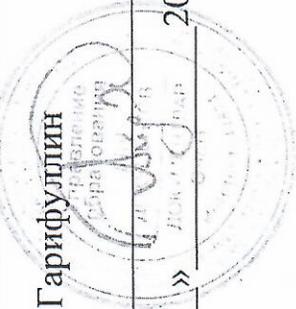
2026 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарифуллин



2026 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирянова



« 12 » *август* 2026 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

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:	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

СУББОТА

Горючий застрах (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	220,9	0,35	6,82	0	5,1	58,92	402,35	16,66	0,10
Курица запеченная	183	5,50	8,60	49,56	221,63	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
Каши гречневая (вязкая)	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 лимонном	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	563	22,13	23,32	90,96	687,43	0,53	19,55	0,00	17,01	134,89	550,65	50,66	3,17
Итого:	3479	137,09	139,82	591,71	4193,03	2,04	85,69	297,28	46,89	1116,92	2546,22	422,03	25,74
В среднем на 1 учащегося:	580	22,85	23,30	98,62	698,84	0,34	14,28	49,55	7,82	186,15	424,37	70,34	4,29

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

№	№	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Вl	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 - ая неделя															
Наименование блюда															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (старшие)															
	№201017г.	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	0,45
	тк №2350425.12.2019г.	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	1,80
	№2032017г.	183	7,64	5,15	40,45	241,00	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33	1,33
	№: 3762017г.	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	0,53
	Хим. состав и энергетическая ценность продуктов питания российских производителей табл 6 стр 134, 2012. Де-н *	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	1,17
	Итого:	563	93,71	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)															
	тк №2350425.12.2019г.	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	4,20
	тк №: 335 от 25.12.2020г.	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	0,28
	№3762017г.	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	0,25
	Хим. состав и энергетическая ценность продуктов питания российских производителей табл 6 стр 134, 2012. Де-н *	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	0,22
	Хим. состав и энергетическая ценность продуктов питания российских производителей табл 6 стр 134, 2012. Де-н *	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	0,78
	Итого:	550	93,71	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)															
	б/з №: СР.184, №6 92012г.	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	2,20
	тк №1004 от 28.07.2025г.	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	1,30
	№032017г.	200	8,10	10,20	51	285,5	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33	0,33
	Хим. состав и энергетическая ценность продуктов питания российских производителей табл 6 стр 134, 2012. Де-н *	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	0,34
	Хим. состав и энергетическая ценность продуктов питания российских производителей табл 6 стр 134, 2012. Де-н *	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	0,22
	Хим. состав и энергетическая ценность продуктов питания российских производителей табл 6 стр 134, 2012. Де-н *	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	0,78
	Итого:	623	93,71	22,05	22,00	100,07	648,32	0,14	23,02	4,68	12,93	105,10	222,63	65,73	5,17
ЧЕТВЕРГ															
Горячий завтрак (старшие)															

№3023 от 03.03.2012 г.	Свекла отварная (палочками)	50	-0,7	3	4,13	46,4	0,084	3,33	0	0	19,16	20,25	10,35	0,63
№3023 от 01.09.2012 г.	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
№3122017г.	Пюре картофельное	200	7,90	14,47	47,90	324,00	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№3043 от 21.12.2012 г.	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, энергетическая ценность продуктов питания табл.6 стр.134, 2012. Д.ш.+	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, энергетическая ценность продуктов питания табл.6 стр.134, 2012. Д.ш.+	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	21,95	24,07	100,04	681,22	0,33	23,31	26,38	2,12	94,35	284,26	68,60	4,69
ПЯТНИЦА														
об. рен. Стр.186, таб. №2012г.	Горячий завтрак (старшее)	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
№3043 от 01.03.2012 г.	Фрукты (яблоко)	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
№3042017г.	Шницель куриный в томатном соусе	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
№3042017	Рис отварной	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, энергетическая ценность продуктов питания табл.6 стр.134, 2012. Д.ш.+	Компот из свежих яблок	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, энергетическая ценность продуктов питания табл.6 стр.134, 2012. Д.ш.+	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, энергетическая ценность продуктов питания табл.6 стр.134, 2012. Д.ш.+	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	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														
№3043 от 01.02.2012 г.	Горячий завтрак (старшее)	30	0,44	0,03	1,92	9,90	0,10	0,76	0,00	0,80	5,40	10,20	13,60	0,24
№1022017г.	Морковь свежая (порезанная) гарнир	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
№3043 от 26.10.2012 г.	Суп картофельный с горохом	100	9,50	15,30	26,1	282	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
№30702017г.	Сосиска в тесте	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, энергетическая ценность продуктов питания табл.6 стр.134, 2012. Д.ш.+	Чай с сахаром	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
Хим. состав и калорийность, энергетическая ценность продуктов питания табл.6 стр.134, 2012. Д.ш.+	Хлеб ржаной	610	22,42	23,73	100,43	711,55	0,70	12,75	0,00	8,23	120,78	508,22	79,67	5,01
Итого:		610	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:														
В среднем на 1 учащегося:														
		3566	136,48	141,58	601,13	4158,51	2,21	145,45	209,12	39,92	727,15	1979,17	494,39	32,01
		594	22,75	23,60	100,19	693,09	0,37	24,24	34,85	6,65	121,19	329,86	82,40	5,34