

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

Средней школы №15



2026 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарифуллин

[Handwritten signature]

« » 2026 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирянова



« » 2026 г

Примерное цикличное 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

№ Справки, рецептур / т/к	Наименование продуктов	Выход	Стоимость, руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 - ая неделя															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
сб/уч. Стр.186, т/к №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
№242/2017г	Сосиски отварные	100		7,29	2,01	5,98	95	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
№112/2017г	Пюре картофельное	200		7,90	14,77	47,90	324,00	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№178/2017г	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
Хлеб ржаной															
Всего:															
		603	92,89	18,43	18,77	80,52	558,67	0,52	34,33	12,00	5,28	123,42	493,42	62,55	5,55
ВТОРНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
№12017г	Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	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
т/к №242 от 01.01.2012г	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
№202/2017г	Макаронные изделия (рожки) отварные	153		5,68	2,88	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№ 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
Хлеб пшеничный															
Всего:															
		20	92,89	18,31	19,49	87,62	579,40	0,22	3,09	86,38	2,87	166,89	294,28	46,52	3,35
СРЕДА															
Горячий завтрак (младшие)															
т/к №103 от 28.04.2012г	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
т/к № 758 от 23.11.12г	Тедтели мясные с геркулесом	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
№202/2017г	Каша пшеничная (вязкая)	153		6,70	4,38	35,99	227,00	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
Хлеб пшеничный															
Хлеб ржаной															
Итого:															
		20	92,89	18,90	19,67	79,91	560,44	0,10	13,05	47,66	8,63	168,62	196,48	42,07	2,32
Хлебостом и выпорбность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012, Де-ан*															
ЧЕТВЕРГ															
Горячий завтрак (младшие)															
т/к №56 от 1.01.12г	Морковь свежая/фурцел-принер	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
№21/2017г	Плов из куриной грудки(50/150)	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
т/к № 388 от 12.12.12г	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
табл 6 стр 134, 2012, Де-ан*	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															
Итого:															
		20	92,89	19,89	19,48	87,48	593,42	0,25	8,88	16,95	1,88	81,03	258,20	99,57	3,35
Хлебостом и выпорбность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012, Де-ан*															

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (младшие)

Фрукты (яблоко)	100	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Сырники из творога со стученным молоком	120/30	15,55	40,33	398,93	2,27	55,55	78,88	5,67	428,93	442,84	51,83	1,30
Чай с сахаром	200	0,07	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
Хлеб пшеничный	20	1,52	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	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
Итого:	500	19,52	79,85	584,33	2,37	65,58	78,88	6,51	468,61	514,64	79,13	5,14

Хим состав и калорийность
расчетное количество питательных
веществ на 100 г продукта

СУББОТА

Горячий завтрак (младшие)

Печенье	20	1,48	5,42	62,14	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70
Курица запеченная	90	9,49	0	200,66	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
Каша гречневая (вязкая)	183	5,50	49,56	221,63	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
Чай с сахаром и лимоном	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
Хлеб пшеничный	20	1,52	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хлеб ржаной	20	1,32	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Итого:	533	19,50	80,94	605,05	0,44	18,87	0,00	14,65	116,00	468,42	43,30	3,67

Хим состав и калорийность
расчетное количество питательных
веществ на 100 г продукта

Всего за 6 дней:
В среднем на 1 учащегося:

	3172	114,55	496,32	3481,31	3,91	143,80	241,87	39,82	1124,57	2225,44	373,14	23,38
	529	19,09	82,72	580,22	0,65	23,97	40,31	6,64	187,43	370,91	62,19	3,90

ООО "АБК-Полимент"

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

2 - я неделя															
№ Сварные рецептур	Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
№32/2017г.	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	0,45
№203/2017г.	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	1,64
№376/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные	153	5,68	2,88	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86	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	0,53
№376/2017г.	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	0,22
табл 6 стр 134, 2012 Делит+	Итого:	513	92,89	19,88	20,59	87,39	0,32	1,54	106,51	3,12	219,88	344,04	71,42	3,70	3,70
ВТОРНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
№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	3,38
№335 от 25.12.2019г.	Капуста квашеная (делитур)	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
№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	0,25
№378/2017г.	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	0,22
№378/2017г.	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	0,78
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делит+	Итого:	500	92,89	19,38	20,22	84,48	0,39	61,07	29,10	10,45	102,10	291,94	102,36	4,91	4,91
СРЕДА															
Горячий завтрак (младшие)															
об.реч. Стр 186, таб 920/12г.	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	2,20
№41004 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	1,30
№303/2017г.	Каша гречневая (вязкая)	152	4,30	6,89	30,43	178,1	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33	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	0,34
№377/2015	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	0,22
Хим состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Делит+	Итого:	602	92,89	18,81	86,36	560,72	0,16	23,02	4,68	13,07	108,09	237,63	70,43	5,56	5,56

ЧЕТВЕРГ
Горячий завтрак (младшие)

стр. 134 табл. 6 Делст. + 2012	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
Печенье													
ГКЛ № 352 от 1.09.2012г.	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
Биточки рыбные из мятная с молочным соусом													
№ 12/2017г.	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
№ 8/2017г.	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
№ 6 стр. 134, 2012 Делст +	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													
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)

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	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
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
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)

Морковь свежая (период парнич	30	0,44	0,03	1,92	9,90	0,01	0,76	0,00	0,08	5,40	10,20	6,80	0,12
Тефтели	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
Пюре гороховое	153	6,09	8,26	30,06	244,95	0,28	2,70	42,00	0,65	173,33	199,92	73,52	4,50
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
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:	523	18,80	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:	3248	114,78	118,81	505,73	3525,96	1,85	126,19	305,10	35,57	963,41	1829,04	490,66	33,36
В среднем на 1 учащегося:	541	19,13	19,80	84,29	587,66	0,31	21,03	50,85	5,93	160,57	304,84	81,78	5,56

Хлебосытия и калорийность
россиянам продукты питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делст +

Хлебосытия и калорийность
россиянам продукты питания
табл. 6 стр. 134, 2012 Делст +