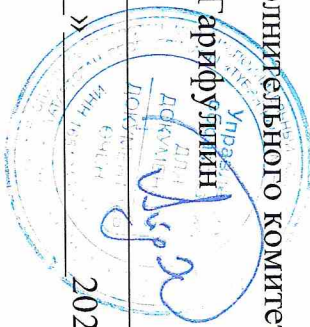


«СОГЛАСОВАНО»

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
«\_\_»\_\_\_\_ 2025 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования  
Исполнительного комитета НМР РТ  
А.Х.Г арифутдин  
  
«\_\_»\_\_\_\_ 2025 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор  
ООО «АБК-Пэймент»  
Д.Х.Шакирьянова  
  
«\_\_»\_\_\_\_ 2025 г

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



|                                                                                          |                                              |             |               |               |               |                |             |               |               |              |                |                |               |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| тп№ 238от 12.12.2г                                                                       | 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         |
| Химосостав и калорийность<br>российских продуктов питания<br>табл 6 стр 134 , 2012 Деи + | 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         |
| Химосостав и калорийность<br>российских продуктов питания<br>табл 6 стр 134 , 2012 Деи + | 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         |
| <b>Итого:</b>                                                                            | <b>Итого:</b>                                | <b>510</b>  | <b>83,89</b>  | <b>19,91</b>  | <b>79,61</b>  | <b>615,72</b>  | <b>0,31</b> | <b>10,91</b>  | <b>43,01</b>  | <b>10,93</b> | <b>108,01</b>  | <b>282,04</b>  | <b>89,52</b>  | <b>3,95</b>  |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                                                                           |                                              |             |               |               |               |                |             |               |               |              |                |                |               |              |
| аб.ред. Стр.186, таб 9/2012г                                                             | Горячий завтрак (младшие)<br>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 № 761 от 23.11.23г                                                                   | Сырники из творога со сухим молоком          | 120/30      | 15,55         | 18,35         | 36,03         | 398,93         | 2,27        | 55,55         | 78,88         | 5,67         | 428,93         | 442,84         | 51,83         | 1,30         |
| №3762017г.                                                                               | 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         |
| Химосостав и калорийность<br>российских продуктов питания<br>табл 6 стр 134 , 2012 Деи + | Хлеб пшеничный                               | 30          | 2,2           | 0,24          | 14,76         | 70,50          | 0,03        | 0,00          | 0,00          | 0,33         | 6,00           | 19,50          | 4,20          | 0,33         |
| Химосостав и калорийность<br>российских продуктов питания<br>табл 6 стр 134 , 2012 Деи + | 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         |
| <b>Итого:</b>                                                                            | <b>Итого:</b>                                | <b>510</b>  | <b>83,89</b>  | <b>20,20</b>  | <b>80,47</b>  | <b>607,83</b>  | <b>2,38</b> | <b>65,58</b>  | <b>78,88</b>  | <b>6,62</b>  | <b>470,61</b>  | <b>521,14</b>  | <b>80,53</b>  | <b>5,25</b>  |
| <b>СУББОТА</b>                                                                           |                                              |             |               |               |               |                |             |               |               |              |                |                |               |              |
| <b>Горячий завтрак (младшие)</b>                                                         |                                              |             |               |               |               |                |             |               |               |              |                |                |               |              |
| стр 134 табл 6 Деи + 2012                                                                | Печенье                                      | 40          | 2,96          | 3,76          | 10,84         | 124,28         | 0,06        | 0,00          | 0,00          | 1,85         | 13,00          | 42,00          | 5,70          | 0,70         |
| тпк№62 от 24.11.23г                                                                      | Запеканка картофельная с птицей              | 180         | 10,58         | 14,26         | 12,09         | 174,1          | 0,32        | 6,14          | 0             | 4,59         | 53,03          | 362,12         | 15            | 1,30         |
| ТТКС№49 от 23.11.23г                                                                     | Напиток из сухофруктов                       | 200         | 0,70          | 0,10          | 22,03         | 92,90          | 0,02        | 0,73          | 0,00          | 0,10         | 32,48          | 23,44          | 17,46         | 0,70         |
| Химосостав и калорийность<br>российских продуктов питания<br>табл 6 стр 134 , 2012 Деи + | 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         |
| Химосостав и калорийность<br>российских продуктов питания<br>табл 6 стр 134 , 2012 Деи + | Хлеб ржаной                                  | 40          | 2,64          | 0,48          | 15,84         | 79,20          | 0,06        | 0,00          | 0,00          | 0,56         | 11,72          | 60,00          | 18,80         | 1,56         |
| <b>Итого:</b>                                                                            | <b>Итого:</b>                                | <b>500</b>  | <b>83,89</b>  | <b>19,92</b>  | <b>80,48</b>  | <b>564,48</b>  | <b>0,50</b> | <b>6,87</b>   | <b>0,00</b>   | <b>7,54</b>  | <b>118,23</b>  | <b>513,56</b>  | <b>62,56</b>  | <b>4,70</b>  |
| <b>Всего за 6 дней:</b>                                                                  | <b>Всего за 6 дней:</b>                      | <b>3073</b> | <b>119,83</b> | <b>114,41</b> | <b>493,08</b> | <b>3542,93</b> | <b>3,91</b> | <b>121,06</b> | <b>257,47</b> | <b>30,84</b> | <b>1148,09</b> | <b>2309,11</b> | <b>464,60</b> | <b>29,69</b> |
| <b>В среднем на 1 учащегося:</b>                                                         | <b>В среднем на 1 учащегося:</b>             | <b>512</b>  | <b>19,97</b>  | <b>19,07</b>  | <b>82,18</b>  | <b>590,49</b>  | <b>0,65</b> | <b>20,18</b>  | <b>42,91</b>  | <b>5,14</b>  | <b>191,35</b>  | <b>384,85</b>  | <b>77,43</b>  | <b>4,95</b>  |

ООО "АБК-Пэймент"

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

| 2 - за неделю                                                                        |                  |                                                        |         |                 |       |       |        |        |      |       |       |      |       |        |        |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------|---------|-----------------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|--------|------|
| ТТК/№                                                                                | Сканинг рецептур | Наименование блюд и продуктов                          | Выход   | Стоимость, руб. | Белки | Жиры  | Угл-ды | Ккал   | В1   | С     | А     | Е    | Са    | Р      | Мg     | Fe   |
| ПОНЕДЕЛЬНИК                                                                          |                  |                                                        |         |                 |       |       |        |        |      |       |       |      |       |        |        |      |
| Горячий завтрак (младшие)                                                            |                  |                                                        |         |                 |       |       |        |        |      |       |       |      |       |        |        |      |
| №1/2017г.                                                                            |                  | 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 |
| тг.№582 от 01.09.2013 г                                                              |                  | Биточки рыбные с молочным соусом                       | 75/20   |                 | 9,62  | 9,74  | 15,98  | 175,01 | 0,05 | 0,34  | 15,96 | 3,84 | 51,7  | 139,24 | 31,64  | 1,15 |
| №203/2017г.                                                                          |                  | 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 |
| Хим.состав и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Деян + |                  |                                                        |         |                 |       |       |        |        |      |       |       |      |       |        |        |      |
|                                                                                      |                  | 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:                                                                               |                  |                                                        | 508     | 83,89           | 19,09 | 20,41 | 79,72  | 563,39 | 0,18 | 1,36  | 67,96 | 5,36 | 90,70 | 233,94 | 56,35  | 3,67 |
| ВТОРНИК                                                                              |                  |                                                        |         |                 |       |       |        |        |      |       |       |      |       |        |        |      |
| Горячий завтрак (младшие)                                                            |                  |                                                        |         |                 |       |       |        |        |      |       |       |      |       |        |        |      |
| 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 |
| тг. №235 от 25.12.2019г.                                                             |                  | Жаркое из птицы (куриных грудок)                       | 50/150  |                 | 17,01 | 18,47 | 52,76  | 473,54 | 0,33 | 52,13 | 29,10 | 3,02 | 57,91 | 230,93 | 81,56  | 3,38 |
| №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 Деян + |                  |                                                        |         |                 |       |       |        |        |      |       |       |      |       |        |        |      |
|                                                                                      |                  | 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:                                                                               |                  |                                                        | 530     | 83,89           | 19,46 | 19,25 | 82,44  | 611,94 | 0,41 | 62,16 | 29,10 | 3,64 | 93,59 | 289,73 | 106,06 | 7,00 |
| СРЕДА                                                                                |                  |                                                        |         |                 |       |       |        |        |      |       |       |      |       |        |        |      |
| Горячий завтрак (младшие)                                                            |                  |                                                        |         |                 |       |       |        |        |      |       |       |      |       |        |        |      |
| тг. №294 от 25.12.2018г.                                                             |                  | Котлеты Запоровье из куриных грудок                    | 90      |                 | 11,20 | 10,96 | 24,82  | 229,63 | 0,08 | 0,68  | 58,65 | 1,02 | 23,96 | 169,50 | 25,65  | 2,15 |
| №007/2017г.                                                                          |                  | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным               | 150/3   |                 | 4,60  | 7,19  | 20,56  | 165,30 | 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 |
| Хим.состав и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Деян + |                  |                                                        |         |                 |       |       |        |        |      |       |       |      |       |        |        |      |
|                                                                                      |                  | 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 Деян + |                  |                                                        |         |                 |       |       |        |        |      |       |       |      |       |        |        |      |
|                                                                                      |                  | 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:                                                                               |                  |                                                        | 503     | 83,89           | 20,19 | 18,77 | 80,22  | 558,85 | 0,28 | 3,51  | 70,65 | 2,15 | 61,97 | 348,17 | 118,38 | 6,42 |



|                                                                                      |                                                        |             |               |               |               |                |               |               |               |              |               |                |               |               |             |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|-------------|------|
| <b>ЧЕТВЕРТ</b>                                                                       |                                                        |             |               |               |               |                |               |               |               |              |               |                |               |               |             |      |
| <b>Горячий завтрак (младшие)</b>                                                     |                                                        |             |               |               |               |                |               |               |               |              |               |                |               |               |             |      |
| таб.6 стр.136Дети старше 2012                                                        | Крекер                                                 | 30          | 2,70          | 5,40          | 14,20         | 135,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00           | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00 |
| т.т.к. №758 стр.23,11,24+                                                            | Тертлеги мясные с геркулесом                           | 90          | 8,86          | 10,56         | 6,76          | 109,59         | 0,04          | 0,25          | 26,66         | 0,38         | 18,65         | 72,18          | 13,97         | 0,58          |             |      |
| МЗД/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          |             |      |
| МЗ88/2017г.                                                                          | Напиток из плодов шиповника                            | 200         | 0,60          | 0,10          | 20,20         | 123,60         | 0,00          | 1,10          | 0,00          | 0,00         | 15,70         | 16,32          | 3,36          | 0,37          |             |      |
| Хим.основа и калорийность, расписаных продуктов питания табл.6 стр.134, 2012. Дети + | 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          |             |      |
|                                                                                      | <b>Итого:</b>                                          | <b>503</b>  | <b>83,89</b>  | <b>20,12</b>  | <b>19,18</b>  | <b>87,88</b>   | <b>614,79</b> | <b>0,13</b>   | <b>1,35</b>   | <b>38,66</b> | <b>1,51</b>   | <b>52,26</b>   | <b>146,07</b> | <b>30,15</b>  | <b>2,14</b> |      |
| <b>ПТИЦА</b>                                                                         |                                                        |             |               |               |               |                |               |               |               |              |               |                |               |               |             |      |
| <b>Горячий завтрак (младшие)</b>                                                     |                                                        |             |               |               |               |                |               |               |               |              |               |                |               |               |             |      |
| сб.реш. Спр.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          |             |      |
| т.т.к. №444 стр.3,03,21г+                                                            | Гуляш из куриной грудки(50/50)                         | 100         | 8,64          | 9,83          | 13,40         | 209,39         | 0,08          | 3,97          | 28,40         | 3,20         | 17,17         | 122,75         | 18,27         | 1,14          |             |      |
| МЗ12/2017г.                                                                          | Пюре картофельное                                      | 150         | 3,09          | 4,98          | 39,48         | 177,55         | 0,14          | 18,16         | 12,00         | 0,21         | 37,70         | 87,50          | 27,75         | 1,02          |             |      |
| М-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.основа и калорийность, расписаных продуктов питания табл.6 стр.134, 2012. Дети + | 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          |             |      |
|                                                                                      | <b>Итого:</b>                                          | <b>580</b>  | <b>83,89</b>  | <b>18,49</b>  | <b>18,99</b>  | <b>80,05</b>   | <b>563,04</b> | <b>0,34</b>   | <b>33,72</b>  | <b>64,80</b> | <b>3,94</b>   | <b>228,64</b>  | <b>365,31</b> | <b>80,56</b>  | <b>5,12</b> |      |
| <b>СУВРОТА</b>                                                                       |                                                        |             |               |               |               |                |               |               |               |              |               |                |               |               |             |      |
| <b>Горячий завтрак (младшие)</b>                                                     |                                                        |             |               |               |               |                |               |               |               |              |               |                |               |               |             |      |
| т.т.к. №394 стр.1,09,21г+                                                            | Котлета рубленая из куриной грудки                     | 90          | 9,70          | 11,63         | 14,99         | 209,80         | 0,09          | 0,94          | 46,26         | 2,52         | 47,83         | 85,09          | 18,72         | 1,26          |             |      |
| М-199/2017г.                                                                         | 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          |             |      |
| МЗТ6/2017г.                                                                          | 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.основа и калорийность, расписаных продуктов питания табл.6 стр.134, 2012. Дети + | 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.основа и калорийность, расписаных 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          |             |      |
|                                                                                      | <b>Итого:</b>                                          | <b>503</b>  | <b>83,89</b>  | <b>20,12</b>  | <b>20,51</b>  | <b>79,69</b>   | <b>616,65</b> | <b>0,45</b>   | <b>3,67</b>   | <b>88,26</b> | <b>3,92</b>   | <b>246,84</b>  | <b>352,31</b> | <b>111,94</b> | <b>7,51</b> |      |
|                                                                                      | <b>Всего за 6 дней:</b>                                | <b>3127</b> | <b>117,47</b> | <b>117,11</b> | <b>490,00</b> | <b>3528,66</b> | <b>1,79</b>   | <b>105,77</b> | <b>359,43</b> | <b>20,52</b> | <b>774,00</b> | <b>1735,53</b> | <b>503,44</b> | <b>31,86</b>  |             |      |
|                                                                                      | <b>В среднем на 1 участника:</b>                       | <b>521</b>  | <b>19,58</b>  | <b>19,52</b>  | <b>81,67</b>  | <b>588,11</b>  | <b>0,30</b>   | <b>17,63</b>  | <b>59,91</b>  | <b>3,42</b>  | <b>129,00</b> | <b>289,26</b>  | <b>83,91</b>  | <b>5,31</b>   |             |      |