

«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.Шакирялова

« » 2025 г

Примерное циклическое 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-Грэймент"

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

1 - я неделя

№ Сборник рецептов	Наименование блюда и продуктов	Выход	Стоимость,-руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
--------------------	--------------------------------	-------	----------------	-------	------	--------	------	----	---	---	---	----	---	----

ПОНЕДЕЛЬНИК

Горячий завтрак (старшие)

тек. № 757 от 23.11.20г	Котлеты Домашние с гречкой	100		8,90	12,37	37,67	275,55	0,06	1,98	15,90	1,56	18,66	145,20	18,70
-------------------------	----------------------------	-----	--	------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	-------

Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,60	33,35	241,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34
--	-------	--	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	------	-------	-------

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
---------------	-----	--	------	------	------	-------	------	------	------	------	-------	------	------

№376/2017г		20		1,48	1,88	5,42	62,14	0,03	0,00	0,00	0,93	6,20	21,00	2,85
------------	--	----	--	------	------	------	-------	------	------	------	------	------	-------	------

Печенье

стр 134 табл 6 Денн + 2012		20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80
----------------------------	--	----	--	------	------	------	-------	------	------	------	------	------	-------	------

Хлеб пшеничный

Хим.состав и калорийность росейских продуктов питания табл 6 стр 134 . 2012 Денн +		20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80
--	--	----	--	------	------	------	-------	------	------	------	------	------	-------	------

Хлеб ржаной

Хим.состав и калорийность росейских продуктов питания табл 6 стр 134 . 2012 Денн +		30		1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10
--	--	----	--	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	-------	-------

Всего:		553		87,18	23,59	22,39	100,16	0,23	2,01	27,90	4,32	55,09	272,50	65,19
---------------	--	------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------	---------------	--------------

ВТОРНИК

Горячий завтрак (старшие)

стр.№130 от 25.12.2018г	Биточки куриные Солнышко	100		6,67	12,81	14,30	203,80	0,02	15,84	34,72	0,10	60,36	173,80	36,77
-------------------------	--------------------------	-----	--	------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-------	--------	-------

№ 303/2017г.	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3		7,70	7,27	36,59	247,00	0,10	0,00	12,00	0,83	19,49	122,04	25,92
--------------	--	-------	--	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	-------

№ 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
--------------	----------------------------	-----	--	------	------	------	-------	------	------	-------	------	--------	-------	-------

Хим.состав и калорийность росейских продуктов питания табл 6 стр 134 . 2012 Денн +	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
--	----------------	----	--	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	-------	------

Хим.состав и калорийность росейских продуктов питания табл 6 стр 134 . 2012 Денн +	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80
--	-------------	----	--	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	-------	-------

	Всего:	553		87,18	22,46	23,48	91,47	0,22	17,14	66,72	1,82	223,23	465,34	99,69
--	---------------	------------	--	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	--------------

СРЕДА

Горячий завтрак (старшие)

сб.реп. Стр.186, таб 9/2012г.	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
-------------------------------	-----------------	-----	--	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	------

№291/2017г	Плов из куриной грудки(50/200)	250		19,57	22,45	60,06	521,12	0,18	6,85	17,10	0,50	28,10	181,00	55,90
------------	--------------------------------	-----	--	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	-------

№ 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
--------------	-------------------------	---------	--	------	------	------	-------	------	------	------	------	-------	------	------

Хим.состав и калорийность росейских продуктов питания табл 6 стр 134 . 2012 Денн +	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
--	----------------	----	--	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	-------	------

	Итого:	580		87,18	22,38	23,11	92,82	0,24	19,68	17,10	1,04	64,15	215,90	71,50
--	---------------	------------	--	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--------------	---------------	--------------

ЧЕТВЕРГ

Горячий завтрак (старшие)

№47/2017г	Салат из капусты квашеной	100		1,70	4,80	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01
-----------	---------------------------	-----	--	------	------	------	-------	------	-------	------	-------	-------	-------	-------

тпк №6/62 от 5.02.24г.	Овощи тушеные с мясом(50/200)	250	18,80	19,96	56,00	507,50	0,25	0,51	53,76	2,06	42,35	222,30	56,25	
тпбк №8/61 от 12.12.23г.	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	
Хим.осстан и калорийность, российских продуктов питания 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	
Хим.осстан 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	
	Итого:	590	87,18	23,60	24,02	100,47	708,35	0,34	20,92	53,76	18,79	137,61	322,05	102,62
ПТИЦА														
об.реш. Стр.186, таб.9/2012г.	Горячий завтрак (старшие)													
№22/2017г.	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	
№22/2017г.	Запеканка из творога с повидлом (170/30)	200	19,63	22,18	51,50	502,80	0,11	1,16	154,70	1,23	253,53	361,75	42,79	
№3/6/2017г.	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	
Хим.осстан и калорийность, российских продуктов питания 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	
Хим.осстан и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134. , 2012. Дени +	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	
	Итого:	550	87,18	23,60	23,12	91,02	688,20	0,21	11,19	154,70	2,07	293,21	433,55	70,09
СУББОТА														
	Горячий завтрак (старшие)													
тпбк/62 от 24.11.23г.	Запеканка картофельная с птицей	250	17,40	20,10	39,68	425,3	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	
№610/2016	Горошек консервированный(доп.гарнир)	40	1,09	2,87	5,82	53,52	0,02	1,87	0,00	5,92	36,37	22,32	7,24	
тпк №4/9 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	
Хим.осстан и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134. , 2012. Дени +	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	
Хим.осстан и калорийность, российских продуктов питания табл 6 стр 134. , 2012. Дени +	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	
	Итого:	550	87,18	23,45	23,67	94,17	701,62	0,44	8,74	0,00	11,36	136,67	472,38	58,00
	Всего за 6 дней:	3376	139,08	139,79	570,11	4139,44	1,68	79,68	320,18	39,40	909,96	2181,72	467,09	
	В среднем на 1 участника:	563	23,18	23,30	95,02	689,91	0,28	13,28	53,36	6,57	151,66	363,62	77,85	

ООО "АБС-Таймент"

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

2 - я неделя															
№ Сборщик рецептур	Наименование блюд и продуктов	Выход	Стоимость, руб.	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (старшие)															
бб.ред. Спр.18б, таб.6/2012г	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
тк. № 382 от 01.09.2012г	Виточки рыбные с молочным соусом	75/30		9,98	12,87	26,22	261,6	0,06	0,39	21,99	3,88	61,25	147,47	33,24	1,19
№20/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	180/3		9,64	7,60	33,35	241,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№ 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.Декаг +	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:	618	87,18	22,11	22,29	91,22	646,62	0,22	11,41	33,99	5,69	105,48	253,10	84,17	6,42
ВТОРНИК															
Горячий завтрак (старшие)															
№4/2017г.	Салат из капусты квашеной	100		1,70	4,80	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
тк. №256г.25.12.2019г.	Жаркое из птицы (куриных грудок) (50/200)	250		20,26	19,08	73,20	541,92	0,41	65,16	36,37	3,77	72,38	288,66	101,95	4,20
№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.Декаг +	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	87,18	23,55	24,06	99,50	706,62	0,45	85,00	36,37	19,39	139,51	338,41	122,16	5,34
СРЕДА															
Горячий завтрак (старшие)															
тк. №294 от 25.12.2019г.	Котлеты Здоровые из куриных грудок	100		12,44	12,17	27,57	295,14	0,08	0,75	65,16	1,13	26,62	188,30	28,50	2,30
№303/2017г.	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3		5,52	8,19	24,67	194,40	0,14	0,00	12,00	0,44	10,85	131,54	86,44	2,91
№10/2016	Горошек консервированный(доп.тарнир)	15		0,40	1,07	2,18	20,07	0,01	0,70	0,00	2,22	13,63	8,37	7,24	0,14
№ 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.Декаг +	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
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Декаг +	Итого:	558	87,18	22,75	22,05	90,96	673,53	0,31	4,28	77,16	4,55	79,94	397,11	142,88	7,19
ЧЕТВЕРГ															
Горячий завтрак (старшие)															
стр.134 табл.6. Декаг + 2012	Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14	0,03	0,00	0,00	0,93	6,20	21,00	2,85	0,35

тм № 758 от 23.11.2г	Тфетши мясные с геркулесом	100	12,84	12,23	28,50	177,32	0,04	0,27	29,62	0,42	20,72	80,20	15,52	0,64
№20/2017г	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	180/3	9,64	7,60	33,35	241,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№38/2017г	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
Хиисаага и калорийность, российские продукты питания табл 6 стр 134, 2012. Деи +	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
Хиисаага и калорийность, российские продукты питания 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
Итого:		553	87,18	23,62	22,33	100,19	0,21	1,37	41,62	3,18	61,96	221,02	63,97	4,08
ПЯТНИЦА														
тм №444 от 3.03.21г	Гуляш из куриной грудки(50/50)	100	8,64	12,83	13,40	209,39	0,08	3,97	28,40	3,20	17,17	122,75	18,27	1,14
№312/2017г	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	44,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,25	45,09	104,81	33,30	0,00
тм №523 от 3.03.21г	Свежая отварная (большая) (вет.гидрат)	30	0,42	1,8	2,48	27,84	0	1,99	0	0	10,64	12,19	6,21	0,39
№ 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
Хиисаага и калорийность, российские продукты питания табл 6 стр 134, 2012. Деи +	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
Хиисаага и калорийность, российские продукты питания табл 6 стр 134, 2012. Деи +	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:		550	87,18	18,66	19,32	80,38	0,36	29,34	52,80	3,95	234,47	407,31	91,32	2,96
СУБВОТА														
тм № 394 от 1.09.2г	Горячий завтрак (старше)													
	Котлета рубленая из куриной грудки	100	10,77	12,92	16,65	233,11	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
№ 199/2017г.	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	7,81	9,26	41,95	266,40	0,59	0,00	0,00	0,57	112,21	253,89	74,03	0,00
№37/2017г.	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
Хиисаага и калорийность, российские продукты питания 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
Хиисаага и калорийность, российские продукты питания табл 6 стр 134, 2012. Деи +	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,03	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого:		553	87,18	23,57	22,92	97,20	0,75	1,07	51,40	4,26	193,84	430,73	119,23	3,54
Всего за 6 дней:		3402	134,26	132,97	559,45	3966,51	2,29	132,47	293,34	41,02	815,20	2047,68	623,73	29,53
В среднем на 1 учащегося:		567	22,38	22,16	93,24	661,09	0,38	22,08	48,89	6,84	135,87	341,28	103,96	4,92