

"УТВЕРЖДАЮ"  
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 \_ Р.И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"

(№ образовательной организации)

(ФИО руководителя)

(подпись)

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-4 классов в образовательных организациях г.**

**Набережные Челны с 02.02.2026г. по 07.02.2026 г.**

1гр.3,5,9,10,57 2гр.4,6,69 3гр.38,36ф,59 4гр.43,79,49,55,24 5 гр.17,60,45 6 гр.42,42л,75 7гр.54,53,16 8гр.23,40,61  
9гр.15,19,77 0гр.50,11,88 31гр.44,56,21 32гр.27,28,29,68

**Стоимость питания**

**77,76руб./день;**

Категория питания: бесплатные горячие завтраки

2 группа

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность , ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Пн, 02 февраля 26</b>			17,92	20	71,7	538,45	0,26	12,23	37,21	1,02	81,24	321,39	63,4	3,29	
<b>Завтрак</b>			17,92	20	71,7	538,45	0,26	12,23	37,21	1,02	81,24	321,39	63,4	3,29	
20/2010	Салат из белокочанной капусты	60	1,14	3,06	6,19	56,89	0,02	12,18	35,8	0,08	31,12	21,86	11,81	0,41	
ттк№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (орош.зел.)	75/15	11,21	12,43	12,84	208,1	0,1	0,01	1,21	0,46	13,93	161,94	24,72	1,78	
510/04	Каша ячневая вязкая	150	3,28	4,23	21,1	135,54	0,09	0,02	0,00	0,48	28,16	112,42	16,22	0,6	
TTK-356н	Компот "Плодово-ягодный" ассорти	200	0,01	0,01	16,66	66,73	0,00	0,02	0,2	0,00	0,23	0,27	0,15	0,02	
Хлеб "Рябинушка"		30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48	
<b>Итого стоимость питания в день</b>		77,76 руб.													
<b>Вт, 03 февраля 26</b>			14,49	15,32	72,15	484,37	0,19	3,61	14,49	0,43	317,07	282,6	62,83	3,75	
<b>Завтрак</b>			14,49	15,32	72,15	484,37	0,19	3,61	14,49	0,43	317,07	282,6	62,83	3,75	
TTK-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2	
7/10	Сыр российский (порц)	10	2,86	2,76	0,00	36,25	0,00	0,03	0,07	0,04	106	63,6	5,83	0,00	
TTK-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	180/3	6,09	6,12	25,17	180,07	0,11	3,18	1,87	0,14	180,5	175,68	34,6	0,77	
ттк№253н	Чай "Витаминный" полусладкий с печеньем сахарным	200/18	2,86	5,77	23,07	155,66	0,00	0,35	2,55	0,05	6,07	7,42	3,9	0,5	
Хлеб "Рябинушка"		30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48	
<b>Итого стоимость питания в день</b>		77,76 руб.													
<b>Ср, 04 февраля 26</b>			32,29	16	82,25	602,16	0,25	88,14	5,05	2,55	65,55	282,75	128,6	3,96	
<b>Завтрак</b>			32,29	16	82,25	602,16	0,25	88,14	5,05	2,55	65,55	282,75	128,6	3,96	
ттк-66	Салат " Солнышко"	60	0,58	6,1	7,87	88,73	0,03	79,21	3,7	0,19	13,56	23,67	16,42	0,62	
TTK-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	23,62	4,59	3,68	150,56	0,08	8,9	1,2	0,64	17,39	177,31	88,17	1,56	
TTK - 181а	Макароны отварные	150	5,3	4,96	36,41	211,45	0,09	0,00	0,00	1,07	18,55	46,22	8,71	0,89	

ТТК-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
<b>Итого стоимость питания в день</b>		77,76 руб.												
<b>Чт, 05 февраля 26</b>			20,02	11,45	78,95	498,92	0,38	25,68	45,2	0,78	85,98	369,77	113,63	4,34
Завтрак			20,02	11,45	78,95	498,92	0,38	25,68	45,2	0,78	85,98	369,77	113,63	4,34
ТТК-495н	Десерт фруктовый Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,01	38	0,2	35	17	11	0,1
ТТК-№398н	Плов Азиатский	40/160	16,67	10,92	41,26	330	0,27	25,6	3,9	0,56	35,03	317,86	86,77	2,89
686/04	Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
<b>Итого стоимость питания в день</b>		77,76 руб.												
<b>Пт, 06 февраля 26</b>			16,93	27,06	68,56	585,63	0,3	1,69	34,44	0,48	191,68	326,32	87,13	3,97
Завтрак			16,93	27,06	68,56	585,63	0,3	1,69	34,44	0,48	191,68	326,32	87,13	3,97
52/11	Салат из свеклы отварной	60	1,16	3,67	6,82	65	0,02	0,7	7,75	0,08	28,68	33,33	17,05	1,09
ТТК№-200н	Зразы "Любимые " с сыром с овощами (фасоль стр.)	75/15	9,68	18,19	5,28	223,59	0,07	0,04	0,69	0,25	103,32	167,58	25,2	1,15
520/04	Пюре картофельное	150	3,31	4,91	22,12	145,93	0,16	0,93	25,97	0,15	43,63	97,54	32,92	1,2
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
<b>Итого стоимость питания в день</b>		77,76 руб.												
<b>Сб, 07 февраля 26</b>			18,8	27,47	92,21	691,28	0,26	0,06	67,53	0,24	101,29	294,82	71,57	4,17
Завтрак			18,8	27,47	92,21	691,28	0,26	0,06	67,53	0,24	101,29	294,82	71,57	4,17
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	110	0,99	0,00	9,24	40,92	0,04	0,00	66	0,24	37,4	25,3	14,3	0,33
392/11	Пельмени мясные отварные с маслом	180/3	15,01	27,15	31,68	431,12	0,17	0,01	1,43	0,00	47,54	233,17	42,37	2,42
TTK-475	Чай полусладкий с зефиром	200/40	0,52	0,05	36,38	148,05	0,00	0,05	0,1	0,00	8,55	11,45	4,4	0,94
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
<b>Итого стоимость питания в день</b>		77,76 руб.												
<b>Итого</b>			120,45	117,3	465,82	3 400,81	1,64	131,41	203,92	5,5	842,81	1 877,65	527,16	23,48

	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность , ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ИТОГО ЗА 6 дней</b>		120,45	117,3	465,82	3 400,81	1,64	131,41	203,92	5,5	842,81	1 877,65	527,16	23,48
<b>В среднем в день:</b>		20,08	19,55	77,64	566,80	0,27	21,90	33,99	0,92	140,47	312,94	87,86	3,91

Зам. Ген.директора по производству и качеству

 Г. Н. Фазуллина

## Экономист по ценам

*[Signature]*

Г.Х.Шайдуллина

Зам.начальника производственного отдела

Kafj

А. В. Каримова

"УТВЕРЖДАЮ"  
Генеральный директор

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Школьное питание"

(№ образовательной организации)

Р.И. Мусина

(ФИО руководителя)

(подпись)

## **Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях**

### Категория питания: завтраки старшие

## Стоимость питания

2 группа

<b>Чт, 05 февраля 26</b>			22,95	16,73	88,96	598,18	0,41	30,08	45,75	1,22	100,97	443,1	132,46	5,39
<b>Завтрак</b>			22,95	16,73	88,96	598,18	0,41	30,08	45,75	1,22	100,97	443,1	132,46	5,39
ТТК-495н	Десерт фруктовый Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,01	38	0,2	35	17	11	0,1
ТТК-№1021	Плов из говядины	50/200	19,6	16,2	51,27	429,26	0,3	30	4,45	1	50,02	391,19	105,6	3,94
686/04	Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
<b>Итого стоимость питания в день</b>		92,24 руб.												
<b>Пт, 06 февраля 26</b>			18,37	30,5	77,54	658,16	0,35	2,34	44,8	0,56	219,9	368,13	105,1	4,93
<b>Завтрак</b>			18,37	30,5	77,54	658,16	0,35	2,34	44,8	0,56	219,9	368,13	105,1	4,93
52/11	Салат из свеклы отварной	100	1,94	6,12	11,37	108,34	0,03	1,16	12,92	0,13	47,8	55,56	28,42	1,81
ТТК№-200н	Зразы "Любимые " с сыром с овощами (фасоль стр.)	75/25	9,68	18,2	5,28	223,6	0,07	0,04	0,69	0,25	103,69	167,65	25,22	1,15
520/04	Пюре картофельное	180	3,97	5,89	26,55	175,11	0,2	1,12	31,16	0,18	52,36	117,05	39,5	1,44
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
<b>Итого стоимость питания в день</b>		92,24 руб.												
<b>Сб, 07 февраля 26</b>			20,47	30,24	95,72	736,97	0,28	0,06	67,69	0,24	106,49	320,62	76,28	4,43
<b>Завтрак</b>			20,47	30,24	95,72	736,97	0,28	0,06	67,69	0,24	106,49	320,62	76,28	4,43
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	110	0,99	0,00	9,24	40,92	0,04	0,00	66	0,24	37,4	25,3	14,3	0,33
392/11	Пельмени мясные отварные с маслом	200/3	16,68	29,92	35,19	476,81	0,19	0,01	1,59	0,00	52,74	258,97	47,08	2,68
ТТК-475	Чай полусладкий с зефиром	200/40	0,52	0,05	36,38	148,05	0,00	0,05	0,1	0,00	8,55	11,45	4,4	0,94
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
<b>Итого стоимость питания в день</b>		92,24 руб.												
<b>Итого</b>			131,5	139,99	514,38	3 843,54	1,83	197,76	242	6,68	1 005,05	2 134,74	599,27	26,88

	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность , ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ИТОГО ЗА 6 дней</b>		131,5	139,99	514,38	3 843,54	1,83	197,76	242	6,68	1 005,05	2 134,74	599,27	26,88
<b>В среднем в день:</b>		21,92	23,33	85,73	640,59	0,31	32,96	40,33	1,11	167,51	355,79	99,88	4,48

Зам. Ген.директора по производству и качеству

Г. Н. Фазуллина

Экономист по ценам

Г.Х.Шайдуллина

Зам.начальника производственного отдела

А. В. Каримова