


"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 12.01.2026г. по 17.01.2026 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

Категория питания: бесплатные горячие завтраки

2 группа

**Стоимость питания  
77,76руб./день;**

№ 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
Пн, 12 января 26			14.97	20.06	63.52	494.42	0.22	0.06	18.85	0.65	226.12	267.91	74.41	1.82
Завтрак			14.97	20.06	63.52	494.42	0.22	0.06	18.85	0.65	226.12	267.91	74.41	1.82
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	60	1.08	3.33	5.13	54.8	0.01	0.00	18	0.06	28.8	18.6	9.6	0.36
ТТК-358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(зел.гор)	75/15	9.29	12.32	3.85	163.42	0.05	0.02	0.65	0.33	174.03	116.56	16.66	0.26
510/04	Каша рисовая вязкая	150	2.31	4.13	22.97	138.28	0.11	0.02	0.00	0.26	15.26	107.58	37.5	0.7
ТТК-356н	Компот "Фруктово-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
Итого стоимость питания в день		77.76 руб.												
Вт, 13 января 26			21.2	16.8	69.79	515.1	0.26	1.62	13.77	1.45	70.15	229.63	50.99	5.52
Завтрак			21.2	16.8	69.79	515.1	0.26	1.62	13.77	1.45	70.15	229.63	50.99	5.52
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	0.4	0.4	9	41.2	0.03	0.05	10	0.2	16.7	11	8	2
ТТК-992	Мясо "Нежное" в соусе	40/50	13.06	11.12	3.68	167.03	0.09	1.21	1.22	0.13	21.02	140.08	19.88	1.65
ТТК - 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-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0.16	0.05	5.79	24.23	0.00	0.36	2.55	0.05	6.08	7.43	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
Итого стоимость питания в день		77.76 руб.												
Ср, 14 января 26			18.35	16.19	80.11	539.56	0.24	2.41	37.07	0.95	99.3	170.11	65.11	3.3
Завтрак			18.35	16.19	80.11	539.56	0.24	2.41	37.07	0.95	99.3	170.11	65.11	3.3
ттк-996	Салат "Бобовое зёрнышко"	60	1.45	3.09	6.37	59.14	0.03	1.45	7.72	0.1	26.55	36.95	16.87	0.96
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(кукур.зам)	2/40/10	10.8	7.84	17.33	183.07	0.00	0.00	3.23	0.05	13.07	0.07	0.02	0.25
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-258к	Напиток "Фруктово-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
Итого стоимость питания в день		77.76 руб.												
Чт, 15 января 26			35.81	21.27	100.97	738.59	0.21	5.07	14.76	0.63	279.56	376.08	61.33	4.58

Завтрак				35.81	21.27	100.97	738.59	0.21	5.07	14.76	0.63	279.56	376.08	61.33	4.58
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	110	0.5	0.4	9	42.3	0.03	0.05	10	0.2	16.7	11	8	2	
ТТК - 521н	Запеканка из творога "Ягодка" со сгущ.молоком	150/20	30.16	14.82	44.5	432.03	0.13	4.95	1.46	0.41	246.91	330.17	37.47	1.23	
686/04	Чай с лимоном с печеньем сахарным в ассортименте	200/7/18	2.97	5.78	32.56	194.17	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	
Итого стоимость питания в день			77.76 руб.												
Пт, 16 января 26				29.44	19.01	86.94	636.58	0.87	122.64	6.7	2.28	192.51	413.83	143.83	7.68
Завтрак				29.44	19.01	86.94	636.58	0.87	122.64	6.7	2.28	192.51	413.83	143.83	7.68
62/11	Салат из моркови с сахаром	60	0.75	0.06	6.97	31.39	0.03	115.2	2.88	0.23	15.55	31.68	21.89	0.4	
ТТК №550н	Митболы из говядины в соусе томатном	2/30/50	6.43	8.48	11.75	149.03	0.09	6.01	2.99	0.74	7.4	102.58	23.6	1.33	
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	150	16.96	4.98	37.41	262.32	0.66	0.02	0.00	1.25	67.78	167.91	64.77	5.16	
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	3.02	5.22	15.9	122.65	0.04	1.41	0.83	0.06	93.98	86.76	23.07	0.31	
	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	
Итого стоимость питания в день			77.76 руб.												
Сб, 17 января 26				16.39	17.92	61.41	472.49	0.31	0.19	10.1	0.64	49.19	273.19	113.84	6.83
Завтрак				16.39	17.92	61.41	472.49	0.31	0.19	10.1	0.64	49.19	273.19	113.84	6.83
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	0.4	0.4	9	41.2	0.03	0.05	10	0.2	16.7	11	8	2	
ттк№-201н	Котлеты "Любимые" с овощами (фасоль стр.)	75/15	8.92	11.85	7.65	172.91	0.07	0.02	0.00	0.15	11.35	120.19	17.97	1.08	
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	150	4.59	5.35	24.79	165.69	0.16	0.07	0.00	0.29	8.39	108.85	72.97	2.45	
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0.2	0.05	5.06	21.5	0.00	0.05	0.1	0.00	4.95	8.25	4.4	0.82	
	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	
Итого стоимость питания в день			77.76 руб.												
Итого				136.16	111.25	462.74	3,396.74	2.11	131.99	101.25	6.6	916.83	1,730.75	509.51	29.73

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углево-лы		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		136.16	111.25	462.74	3,396.74	2.11	131.99	101.25	6.6	916.83	1,730.75	509.51	29.73
В среднем в день:		22.69	18.54	77.12	566.12	0.35	22.00	16.88	1.10	152.81	288.46	84.92	4.96




Зам. Ген.директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам.начальника производственного отдела

"УТВЕРЖДАЮ"  
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Г. Н. Фазуллина  
Г.Х.Шайдуллина  
А. В. Каримова

"СОГЛАСОВАНО"

\_\_\_\_\_  
(№ 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

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жир ы	Углев оды		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Пн, 12 января 26			16.18	23.1	73.88	568.15	0.25	0.07	31.29	0.86	249.61	304.08	88.34	2.26
Завтрак			16.18	23.1	73.88	568.15	0.25	0.07	31.29	0.86	249.61	304.08	88.34	2.26
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	100	1.8	5.55	8.54	91.33	0.02	0.00	30	0.1	48	31	16	0.6
ТТК-358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(зел.гор)	75/25	9.32	12.32	6.2	172.96	0.05	0.02	1.09	0.45	175.26	118.81	16.69	0.32
510/04	Каша рисовая вязкая	180	2.77	4.95	27.57	165.94	0.13	0.03	0.00	0.31	18.32	129.1	45	0.84
ТТК-356н	Компот "Фруктово-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
Итого стоимость питания в день		92.24 руб.												
Вт, 13 января 26			25.33	19.95	77.08	589.12	0.28	1.62	13.78	1.66	75.34	269.58	56.7	6.06
Завтрак			25.33	19.95	77.08	589.12	0.28	1.62	13.78	1.66	75.34	269.58	56.7	6.06
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	0.4	0.4	9	41.2	0.03	0.05	10	0.2	16.7	11	8	2
ттк-992	Мясо "Нежное" в соусе	50/50	16.13	13.28	3.68	198.76	0.1	1.21	1.23	0.13	22.5	170.78	23.85	2.01
ТТК - 181а	Макароны отварные	180	6.36	5.95	43.7	253.74	0.1	0.00	0.00	1.28	22.26	55.47	10.45	1.07
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0.16	0.05	5.79	24.23	0.00	0.36	2.55	0.05	6.08	7.43	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
Итого стоимость питания в день		92.24 руб.												
Ср, 14 января 26			20.03	19.23	90.38	614.72	0.3	3.57	48.91	1.09	138.8	214.33	82.96	4.44
Завтрак			20.03	19.23	90.38	614.72	0.3	3.57	48.91	1.09	138.8	214.33	82.96	4.44
ттк-996	Салат "Бобовое зёрнышко"	100	2.42	5.15	10.62	98.56	0.05	2.42	12.87	0.16	44.25	61.58	28.12	1.6
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(кукур.зам)	2/40/20	10.85	7.84	18.92	189.63	0.00	0.00	4.73	0.1	26.14	0.15	0.04	0.51
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-258к	Напиток "Фруктово-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
Итого стоимость питания в день		92.24 руб.												
Чт, 15 января 26			33	18.14	96.48	681.24	0.34	23.53	16.34	1.29	81.72	404.83	176.69	6.17
Завтрак			33	18.14	96.48	681.24	0.34	23.53	16.34	1.29	81.72	404.83	176.69	6.17
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	110	0.5	0.4	9	42.3	0.03	0.05	10	0.2	16.7	11	8	2
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	27.35	11.69	40.01	374.68	0.26	23.41	3.04	1.07	49.07	358.92	152.83	2.82
686/04	Чай с лимоном с печеньем сахарным в ассортименте	200/7/18	2.97	5.78	32.56	194.17	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
Итого стоимость питания в день		92.24 руб.												
Пт, 16 января 26			33.33	20.05	99.06	709.96	1.03	199.45	8.62	2.68	216.43	468.53	171.38	8.99
Завтрак			33.33	20.05	99.06	709.96	1.03	199.45	8.62	2.68	216.43	468.53	171.38	8.99
62/11	Салат из моркови с сахаром	100	1.25	0.1	11.61	52.31	0.06	192	4.8	0.38	25.92	52.8	36.48	0.67




ТТК №550н	Митболы из говядины в соусе томатном	2/30/50	6.43	8.48	11.75	149.03	0.09	6.01	2.99	0.74	7.4	102.58	23.6	1.33
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	180	20.35	5.98	44.89	314.78	0.79	0.03	0.00	1.5	81.33	201.49	77.73	6.2
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	3.02	5.22	15.9	122.65	0.04	1.41	0.83	0.06	93.98	86.76	23.07	0.31
	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
Итого стоимость питания в день		92.24 руб.												
Сб. 17 января 26			17.32	18.99	66.36	505.63	0.34	0.21	10.1	0.7	51.24	295.04	128.45	7.33
Завтрак			17.32	18.99	66.36	505.63	0.34	0.21	10.1	0.7	51.24	295.04	128.45	7.33
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	0.4	0.4	9	41.2	0.03	0.05	10	0.2	16.7	11	8	2
тнк№-201н	Котлеты "Любимые" с овощами (фасоль стр.)	75/25	8.93	11.85	7.65	172.91	0.07	0.02	0.00	0.15	11.72	120.27	17.99	1.09
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	180	5.51	6.42	29.74	198.83	0.19	0.09	0.00	0.35	10.07	130.62	87.56	2.94
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0.2	0.05	5.06	21.5	0.00	0.05	0.1	0.00	4.95	8.25	4.4	0.82
	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
Итого стоимость питания в день		92.24 руб.												
Итого			145.19	119.46	503.24	3,668.82	2.54	228.45	129.04	8.28	813.14	1,956.39	704.52	35.25

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белк и	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		145.19	119.46	503.24	3,668.82	2.54	228.45	129.04	8.28	813.14	1,956.39	704.52	35.25
В среднем в день:		24.20	19.91	83.87	611.47	0.42	38.08	21.51	1.38	135.52	326.07	117.42	5.88

Зам. Ген.директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам.начальника производственного отдела

Г. Н. Фазуллина

Г.Х.Шайдуллина

А. В. Каримова