

"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

**Стоимость питания
77,76руб./день;**

2 группа

Категория питания: бесплатные горячие завтраки

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жир	Углев олны		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
TTK-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лук)	60	1.08	3.33	5.13	54.8	0.01	0.00	18	0.06	28.8	18.6	9.6	0.36
TTK-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
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
	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
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
TTK-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
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
TTK-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
TTK-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
TTK 491н	Палочки рыбно-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
TTK-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
	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
TTK-495н	Десерт фруктовый Апельсин	110	0.5	0.4	9	42.3	0.03	0.05	10	0.2	16.7	11	8	2
TTK - 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
TTK №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
TTK-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
TTK-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
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
TTK№-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
TTK-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
TTK-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			
		Белк и	Жир ы	Углев оды		B1	A	C	E	Ca	P	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

 Г. Н. Фазуллина

Экономист по ценам

 Г.Х.Шайдуллина

Зам.начальника производственного отдела

 А. В. Каримова

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

Генеральный директор

(№ образовательной организации)

ООО "Школьное питание"

Р.И. Мусина
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	Углев оды		B1	A	C	E	Ca	P	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
TTK-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лук)	100	1.8	5.55	8.54	91.33	0.02	0.00	30	0.1	48	31	16	0.6
TTK-358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овош.(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
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
	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
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
TTK-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
TTK - 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
TTK-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
TTK-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
TTK 491н	Палочки рыбно-крупяные из минтая с овош.(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
TTK-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
	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
TTK-495н	Десерт фруктовый Апельсин	110	0.5	0.4	9	42.3	0.03	0.05	10	0.2	16.7	11	8	2
TTK-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
ТТК№-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	Жир	Углеводы		B1	A	C	E	Ca	P	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

 Г. Н. Фазуллина

Экономист по ценам

 Г.Х.Шайдуллина

Зам.начальника производственного отдела

 А. В. Каримова