

"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 19.01.2026г. по 24.01.2026 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 ы	Углев олны		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
	Пн, 19 января 26		17.92	20	71.7	538.45	0.26	12.23	37.21	1.02	81.24	321.39	63.4	3.29
	Завтрак		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
ТТК-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, 20 января 26		14.49	15.32	72.15	484.37	0.19	3.61	14.49	0.43	317.07	282.6	62.83	3.75
	Завтрак		14.49	15.32	72.15	484.37	0.19	3.61	14.49	0.43	317.07	282.6	62.83	3.75
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
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
ТТК-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
	Итого стоимость питания в день	77.76 руб.												
	Ср, 21 января 26		32.29	16	82.25	602.16	0.25	88.14	5.05	2.55	65.55	282.75	128.6	3.96
	Завтрак		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
ТТК-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
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-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, 22 января 26		20.21	11.25	80.69	504.84	0.36	25.67	73.2	0.82	88.38	378.07	116.93	4.57

Завтрак			20.21	11.25	80.69	504.84	0.36	25.67	73.2	0.82	88.38	378.07	116.93	4.57
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
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
Итого стоимость питания в день		77.76 руб.												
Пт, 23 января 26			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
Итого стоимость питания в день		77.76 руб.												
Сб, 24 января 26			17.89	27.87	74.58	620.72	0.25	0.11	11.53	0.2	76.99	277.32	65.27	5.72
Завтрак			17.89	27.87	74.58	620.72	0.25	0.11	11.53	0.2	76.99	277.32	65.27	5.72
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
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
ТТК-475	Чай полусладкий с мармеладом	200/18	0.2	0.05	18.99	77.21	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			119.73	117.5	449.93	3,336.17	1.61	131.45	175.92	5.5	820.91	1,868.45	524.16	25.26

	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		119.73	117.5	449.93	3,336.17	1.61	131.45	175.92	5.5	820.91	1,868.45	524.16	25.26
В среднем в день:		19.96	19.58	74.99	556.03	0.27	21.91	29.32	0.92	136.82	311.41	87.36	4.21

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"

(ФИО руководителя)

_ Р.И. Мусина

(подпись)

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

Категория питания: завтраки старшие

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Стоимость питания		
			Белк и	Жир ы	Углев оды		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe	2 группа		
	Пн, 19 января 26		19.36	22.89	82.4	613.07	0.3	20.36	61.51	1.3	108.87	360.7	74.54	3.74			
	Завтрак		19.36	22.89	82.4	613.07	0.3	20.36	61.51	1.3	108.87	360.7	74.54	3.74			
20/2010	Салат из белокочанной капусты	100	1.9	5.1	10.31	94.81	0.04	20.3	59.66	0.14	51.87	36.44	19.69	0.68			
ТТК№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (орош.зел.)	75/25	11.24	12.44	15.2	217.69	0.1	0.01	1.65	0.58	15.17	164.19	24.74	1.84			
510/04	Каша ячневая вязкая	180	3.93	5.07	25.32	162.65	0.11	0.03	0.00	0.58	33.8	134.9	19.46	0.72			
ТТК-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, 20 января 26		16.61	18.57	74.97	533.55	0.21	3.98	14.74	0.47	390.52	334.41	69.6	3.84			
	Завтрак		16.61	18.57	74.97	533.55	0.21	3.98	14.74	0.47	390.52	334.41	69.6	3.84			
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			
7/10	Сыр российский (порц)	15	4.29	4.13	0.00	54.38	0.00	0.04	0.11	0.06	159	95.4	8.75	0.00			
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/5	6.78	8	27.99	211.12	0.13	3.54	2.08	0.16	200.95	195.69	38.45	0.86			
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			
	Итого стоимость питания в день	92.24 руб.															
	Ср, 21 января 26		33.74	21.06	94.79	703.61	0.28	140.94	7.51	2.89	78.3	307.78	141.29	4.55			
	Завтрак		33.74	21.06	94.79	703.61	0.28	140.94	7.51	2.89	78.3	307.78	141.29	4.55			
ТТК-66	Салат "Солнышко"	100	0.97	10.17	13.12	147.89	0.05	132.01	6.16	0.32	22.6	39.45	27.37	1.03			
ТТК-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			
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-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, 22 января 26		23.14	16.53	90.7	604.1	0.39	30.07	73.75	1.26	103.37	451.4	135.76	5.62			
	Завтрак		23.14	16.53	90.7	604.1	0.39	30.07	73.75	1.26	103.37	451.4	135.76	5.62			
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			
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			
	Итого стоимость питания в день	92.24 руб.															
	Пт, 23 января 26		18.37	30.5	77.54	658.16	0.35	2.34	44.8	0.56	219.9	368.13	105.1	4.93			
	Завтрак		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
Итого стоимость питания в день		92.24 руб.												
Сб, 24 января 26			19.6	30.68	78.99	670.53	0.27	0.12	12.69	0.22	83.86	304.22	70.78	6.18
Завтрак			19.6	30.68	78.99	670.53	0.27	0.12	12.69	0.22	83.86	304.22	70.78	6.18
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	110	0.44	0.44	9.9	45.32	0.03	0.06	11	0.22	18.37	12.1	8.8	2.2
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 мармеладом	200/18	0.2	0.05	18.99	77.21	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			130.82	140.23	499.39	3,783.02	1.8	197.81	215	6.7	984.82	2,126.64	597.07	28.86

	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		130.82	140.23	499.39	3,783.02	1.8	197.81	215	6.7	984.82	2,126.64	597.07	28.86
В среднем в день:		21.80	23.37	83.23	630.50	0.30	32.97	35.83	1.12	164.14	354.44	99.51	4.81

Зам. Ген.директора по производству и качеству

 Г. Н. Фазуллина

Экономист по ценам

 Г.Х.Шайдуллина

Зам.начальника производственного отдела

 А. В. Каримова