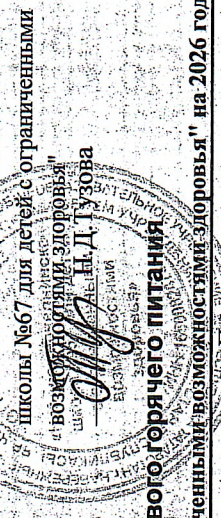


Генеральный директор
ООО "Школьное питание"

Р.И. Мусина

Директор
ГБОУ "Набережночелнинской
школы №67 для детей с ограниченными
возможностями здоровья"

Н.Д. Гурова

Примерное двухнедельное меню двухразового горячего питания
учащихся ГБОУ "Набережночелнинская школа № 67 для детей с ограниченными возможностями здоровья" на 2026 год

№ рецептуры, ТТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г. *		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал	
		Младшие	Старшие	Младши	Старшие	Младши	Старши	Младши	Старши	Младшие	Старшие
1 день											
Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый "Яблоко"	180	140	0.72	0.56	0.72	0.56	16.2	12.6	74.16	57.68
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	30/5/10	5.25	5.25	6.64	6.64	14.98	14.98	140.7	140.7
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/3	200/3	6.76	6.76	6.65	6.65	26.25	26.25	191.89	191.89
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	200	3.02	3.02	5.22	5.22	15.9	15.9	122.65	122.65
	Итого			15.75	15.59	19.23	19.07	73.33	69.73	529.40	512.92
Обед											
ТТК-130	Салат "Метелка"	75	100	1.2	1.61	7.57	10.09	4.69	6.26	91.69	122.26
139/04	Супкартофельный с бобовыми с пышками	250/25	250/25	11.01	11.01	6.84	6.84	19.86	19.86	185.06	185.06
423/04	Бефстроганов	50/50	50/50	15.55	15.55	15.27	15.27	5.59	5.59	221.99	221.99
516/04	Макаронные изделия отварные	150	180	5.36	6.43	4.37	5.24	36.54	43.85	206.89	248.26
ТТК-356н	Компот "Плодово-ягодный" ассорти	200	200	0.01	0.01	0.01	0.01	16.66	16.66	66.73	66.73
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2.28	2.28	0.27	0.27	14.91	14.91	71.19	71.19
	Хлеб "Дарницкий"	36.25	36.25	2.03	2.03	0.4	0.4	15.7	15.7	74.49	74.49
	Итого			37.44	38.92	34.73	38.12	113.95	122.83	918.04	989.98
	Итого за день			53.19	54.51	53.96	57.19	187.28	192.56	1447.44	1502.90
2 день											
Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	180	120	1.62	1.08	0.00	0.00	15.12	10.08	66.96	44.64
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	30/10/5	2.33	2.33	3.89	3.89	20.84	20.84	127.73	127.73
340/04	Омлет натуральный с маслом	200/3	200/3	19.26	19.26	26.45	26.45	2.91	2.91	326.71	326.71
686/04	Чай с лимоном	200/7	200/7	0.27	0.27	0.06	0.06	15.28	15.28	62.73	62.73
	Итого			23.48	22.94	30.40	30.40	54.15	49.11	584.13	561.81
Обед											
ТТК №136	Салат "Аппетитный"	75	100	1.7	2.27	3.88	5.17	6.3	8.4	66.92	89.22
110/04	Борщ с капустой с картофелем с мясными фрикадельками	250/25/5	250/25/5	8.17	8.17	9.15	9.15	14.02	14.02	171.09	171.09
	"Останкинскими" со сметаной										
ТТК№-201н	Котлеты "Любимые" с овощами (мексиканская смесь)	75/15	75/25	9.31	9.57	11.88	11.91	9	9.91	180.23	185.1
510/04	Каша гречневая вязкая	150	180	4.65	5.57	4.75	5.7	24.86	29.83	160.8	192.97
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	200	0.5	0.5	0.02	0.02	19.43	19.43	79.92	79.92
	Кекс для детского питания	28	28	1.68	1.68	6.16	6.16	15.68	15.68	124.88	124.88
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2.28	2.28	0.27	0.27	14.91	14.91	71.19	71.19
	Хлеб "Дарницкий"	36.25	36.25	2.03	2.03	0.4	0.4	15.7	15.7	74.49	74.49
	Итого			30.32	32.07	36.51	38.78	119.90	127.88	929.52	988.86
	Итого за день			53.80	55.01	66.91	69.18	174.05	176.99	1513.65	1550.67
3 день											
Завтрак											
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	30/10/20	5.25	8.28	6.64	13.06	14.98	15.05	140.7	210.88

"Останкинекими"														
433/2004	Мясо тушеное	50/50	9,62	9,62	6,26	6,26	5,29	5,29	115,97	115,97				
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	150	16,96	20,35	4,98	5,98	37,41	44,89	262,32	314,78				
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	0,5	0,5	0,02	0,02	19,43	19,43	79,92	79,92				
	Кеок для детского питания	28	1,68	1,68	6,16	6,16	15,68	15,68	124,88	124,88				
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19				
	Хлеб "Дарницкий"	36,25	2,03	2,03	0,4	0,4	15,7	15,7	74,49	74,49				
	Итого		43,28	47,06	30,70	32,97	136,43	146,26	995,22	1070,06				
	Итого за день		56,87	60,49	43,70	45,81	233,66	239,89	1555,50	1613,86				
7 день														
Завтрак														
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апелсин	180												
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	5,25	5,25	6,64	6,64	14,98	14,98	140,7	140,7				
ТТК - 341к	Творожник "Зебра" со сгущенным молоком	150/50	31,12	31,12	15,4	15,4	53,39	53,39	476,64	476,64				
686/04	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,2	0,05	0,05	15,04	15,04	61,41	61,41				
	Итого		38,2	37,7	22,1	22,1	98,5	93,5	745,7	723,4				
Обед														
612/04	Маринад овощной с томатом ¹	75	0,96	1,28	7,56	10,08	6,75	9	98,87	131,83				
110/04	Борщ с капустой и картофелем пылителями со сметаной	250/25/5	7,21	7,21	7,22	7,22	13,92	13,92	149,53	149,53				
ТТК-200н	Зразы "Любимые" с сыром с овощами (фасоль стр.)	75/15	9,68	9,68	18,19	18,2	5,28	5,28	223,59	223,6				
510/04	Каша рисовая вязкая	150	2,31	2,77	4,13	4,95	22,97	27,57	138,28	165,94				
ТТК-356н	Компот "Плодово-ягодный" ассорти	200	0,01	0,01	0,01	0,01	16,66	16,66	66,73	66,73				
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19				
	Хлеб "Дарницкий"	36,25	2,03	2,03	0,4	0,4	15,7	15,7	74,49	74,49				
	Итого		24,48	25,26	37,78	41,13	96,19	103,04	822,68	883,31				
	Итого за день		62,67	62,91	59,87	63,22	194,72	196,53	1568,39	1606,70				
8 день														
Завтрак														
ТТК-495н	Десерт фруктовый Банан	200												
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	2,38	2,38	7,52	7,52	15,05	15,05	137,4	137,4				
342/2004	Омлет с сыром с маслом	200/3	17,64	17,64	24,4	24,4	2,66	2,66	300,81	300,81				
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком с мармеладом	200/18	1,66	1,66	1,31	1,31	20,71	20,71	101,23	101,23				
	Итого		24,68	23,78	33,23	33,23	80,42	67,82	719,44	665,44				
Обед														
14/10	Салат из св.помидоров ¹	75	0,53	0,71	4,53	6,04	3,69	4,92	57,67	76,89				
124/04	Пиц из св. капусты с картофелем с пылителями со сметаной	250/25/5	7,1	7,1	7,24	7,24	9,19	9,19	130,36	130,36				
ТТК №730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	4,45	4,45	7,6	7,6	5,54	5,54	108,35	108,35				
520/04	Картофельное пюре	150	3,31	3,97	4,91	5,89	22,12	26,54	145,93	175,07				
ТТК-271н	Компот "Плодово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	0,18	0,18	19,06	19,06	78,58	78,58				
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19				
	Хлеб "Дарницкий"	36,25	2,03	2,03	0,4	0,4	15,7	15,7	74,49	74,49				
	Итого		19,88	20,72	25,13	27,62	90,21	95,86	666,57	714,93				
	Итого за день		44,56	44,50	58,36	60,85	170,63	163,68	1386,01	1380,37				
9 день														
Завтрак														
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	180	0,72	0,56	0,72	0,56	16,2	12,6	74,16	57,68				
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	5,19	5,19	6,65	6,65	14,98	14,98	140,55	140,55				
311/04	Каша молочная пшенная с маслом	200/3	7,55	7,55	6,01	6,01	37,47	37,47	234,22	234,22				
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	3,02	3,02	5,22	5,22	15,9	15,9	122,65	122,65				
	Итого		16,48	16,32	18,60	18,44	84,55	80,95	571,58	555,10				
Обед														
ТТК-359н	Внегнет из овощей ¹	75	1,33	1,78	5,32	7,09	5,7	7,6	76,03	101,37				

ТТК №230н	Мякоть птицы "Лакомый кусочек" с овощами (кукуруза)	80/10	80/20	38.39	38.72	8.64	8.64	2.97	4.81	243.16	251.85
516/04	Макаронные отварные	150	180	5.36	6.43	4.37	5.24	36.54	43.85	206.89	248.26
ТТК-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	200	200	0.51	0.51	0.08	0.08	19.38	19.38	80.23	80.23
	Хлеб "Рябинущка"	130	130	2.28	2.28	0.27	0.27	14.91	14.91	71.19	71.19
	Хлеб "Дарницкий"	36.25	36.25	2.03	2.03	0.4	0.4	15.7	15.7	74.49	74.49
Итого				61.79	63.64	27.84	30.48	115.45	126.50	959.45	1034.85
Итого за день				78.27	79.96	46.44	48.92	200.00	207.45	1531.03	1589.95
10 день											
Завтрак											
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5.52	5.52	5.04	5.04	0.00	0.00	67.44	67.44
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	30/5/10	5.25	5.25	6.64	6.64	14.98	14.98	140.7	140.7
161/04	Суп молочный с рисом	250	250	4.7	4.7	4.73	4.73	19.67	19.67	139.99	139.99
ТТК-475	Чай полусладкий с блинчиком со стужённым молоком	200/63	200/63	4.4	4.4	9.57	9.57	26.06	26.06	207.95	207.95
Итого				19.87	19.87	25.98	25.98	60.71	60.71	556.08	556.08
Обед											
ТТК № 473	Салат "Зайка"	75	100	1	1.33	3.85	5.14	7.63	10.17	69.18	92.24
132/2004	Рассольник Ленинградский с пышками со сметаной	250/25/5	250/25/5	7.92	7.92	7.42	7.42	17.33	17.33	167.73	167.73
ТТК-993	Жаркое "По-деревенски"	50/200	50/200	20.1	20.1	18.13	18.13	32.11	32.11	371.99	371.99
ТТК-265н	Компот "Плодово-ягодный" из красной смородины	200	200	0.12	0.12	0.04	0.04	16.55	16.55	67.06	67.06
	Хлеб "Рябинущка"	130	130	2.28	2.28	0.27	0.27	14.91	14.91	71.19	71.19
	Хлеб "Дарницкий"	36.25	36.25	2.03	2.03	0.4	0.4	15.7	15.7	74.49	74.49
Итого				33.45	33.78	30.11	31.40	104.23	106.77	821.64	844.70
Итого за день				53.32	53.65	56.09	57.38	164.94	167.48	1377.72	1400.78
В среднем за 10 дней				46.20	54.00	47.40	55.20	193.20	216.00	1410.00	1522.70
Соотношение белков, жиров и углеводов				1.00	1.00	1.00	1.00	4.00	4.00		

Примечание: при составлении меню использованы

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В. Т. Лапиной, 2004 г. Москва.
3. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Издательство Дели-принт, Москва, 2010.
4. Технико-технологические карты, разработанные ООО "Школьное питание".
5. Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 7 до 11 лет, с 12 лет и старше в пищевых веществах и энергии, согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
6. С 1 марта блюда из овощей урожая прошлого года заменяются на другие блюда, в которых овощи проходят термическую обработку.
7. Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ (согласно п.8.1.5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

* - допускается изменение массы порции блюд в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение 9, таблица 1

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей			
возраст детей		энергетическая ценность, ккал	
		белки, г	жиры, г
		углеводы, г	
7-11 лет (завтрак, обед)		38,5-46,2	39,5-47,4
с 12 лет и старше (завтрак, обед)		45-54	46-55,2
		191,5-229,8	

Исп. Фазулина Г.Н.

53-72-48