

"УТВЕРЖДАЮ"
 Генеральный директор
 ООО "Школьное питание"

Р.И. Мусов



"СОГЛАСОВАНО"

Директор
 ГБОУ "Набережночелнинской
 школы №69 для детей с ограниченными
 возможностями здоровья"
 Р.Р.Киямов

Примерное двухнедельное меню горячего питания
 учащихся общеобразовательной специальной (коррекционной) школы № 69 на 2025 год

№ рецептуры, ТТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.*		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность,	
		Младшие	Старшие	Белки		Жиры		Углеводы		Младшие	Старшие
				Младшие	Старшие	Младшие	Старшие	Младшие	Старшие		
1 день											
Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	120	140	0,48	0,56	0,48	0,56	10,8	12,6	49,44	57,68
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	30/10/15	5,25	6,8	6,64	11,68	14,98	15,05	140,7	192,51
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/3	200/5	6,76	6,78	6,65	8,1	26,25	26,28	191,89	205,13
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	200	3,02	3,02	5,22	5,22	15,9	15,9	122,65	122,65
	Итого			15,51	17,16	18,99	25,56	67,93	69,83	504,68	577,97
Обед											
ТТК-130	Салат "Метелка"	60	100	0,96	1,61	6,05	10,09	3,76	6,26	73,35	122,26
139/04	Суп картофельный с бобовыми с щпылятами	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-268н	Компот "Флодово-ягодный" из изюма	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	20,66	20,66	82,64	82,64
	Хлеб "Рябиனுшка"	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			37,19	38,91	33,20	38,11	117,02	126,83	915,61	1005,89
Полдник											
707/04.	Сок разливной	200		1		0,00		20,2		84,8	
770/04	Булочка дорожная	100		6,71		15		57,65		392,41	
	Итого			7,71		15,00		77,85		477,21	
	Итого за день			60,41	56,07	67,19	63,67	262,80	196,66	1897,50	1583,86
2 день											
Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	100	120	0,9	1,08	0,00	0,00	8,4	10,08	37,2	44,64
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,38	2,38	7,52	7,52	15,05	15,05	137,4	137,4
340/04	Омлет натуральный с маслом	180/3	200/5	17,32	19,28	22,99	27,9	2,6	2,94	286,62	339,95
686/04	Чай с лимоном с печеньем	200/7/15	200/7/15	2,52	2,52	4,83	4,83	29,68	29,68	172,26	172,26
	Итого			23,12	25,26	35,34	40,25	55,73	57,75	633,48	694,25
Обед											
62/11	Салат из моркови с сахаром	60	100	0,75	1,25	0,06	0,1	6,97	11,61	31,39	52,31
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясными фрикадельками со сметаной	250/25/5	250/25/10	6,96	7,09	8,66	9,41	14,41	14,59	163,44	171,43
ТТК-85н	Биточки "Рябушка" с овощами (мексиканская смесь)	75/15	2/50/15	10,95	14,55	16,55	21,59	14,55	19,05	251	328,75
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 "Флодово-ягодный" из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0,02	0,02	19,43	19,43	79,92	79,92
	Хлеб "Рябиனுшка"	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			28,12	33,27	30,71	37,49	110,83	125,12	832,23	971,06
Полдник											
697/04	Молоко кипяченое	200		6,12		5,28		10,13		112,46	
ТТК765	Рулет "Маковый"	2/50		8,45		16,12		63,46		432,72	

	Итого			14,57		21,40		73,59		545,18	
	Итого за день			65,81	58,53	87,45	77,74	240,15	182,87	2010,89	1665,31
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
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	0,00	0,00	67,44	67,44
161/04	Суп молочный с крупой "Геркулес"	250	250	5,37	5,37	5,48	5,48	16,52	16,52	136,84	136,84
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	200	3,39	3,39	2,8	2,8	16,98	16,98	106,66	106,66
	Итого			19,53	22,56	19,96	26,38	48,48	48,55	451,64	521,82
Обед											
ТТК-390	Салат "Веснушка"	60	100	1,33	2,21	6,05	10,08	5,83	9,72	83,05	138,42
134/04	Суп крестьянский с крупой и щиплятами со сметаной	250/25/5	250/25/10.	7,13	7,26	8,05	8,8	10,5	10,68	143,01	151
ТТК №241н	Минтай тушеный с овощами	50/50	75/75	13,18	19,77	5,74	8,62	4,65	6,98	123,01	184,53
520/04	Пюре картофельное	150	180	3,31	3,97	4,91	5,89	22,12	26,55	145,93	175,11
ТТК-271н	Компот "Флодово-ягодный" из свежих яблок	200	200	0,18	0,18	0,18	0,18	28,04	28,04	114,51	114,51
	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			29,44	37,70	25,60	34,24	101,75	112,58	755,19	909,25
Полдник											
698/04	Простокваша	200		6,12		5,28		8,65		106,56	
ТТК-8К	Плюшка "Новомосковская"	100		8,38		7,28		62,03		347,13	
	Итого			14,50		12,56		70,68		453,69	
	Итого за день			63,47	60,26	58,12	60,62	220,91	161,13	1660,52	1431,07
4 день											
Завтрак											
ТТК495н	Десерт фруктовый Мандарин	100	110	0,8	0,88	0,2	0,22	7,5	8,25	35	38,5
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,38	2,38	7,52	7,52	15,05	15,05	137,4	137,4
ТТК - 512н	Запеканка из творога "Ягодка" с повидлом	150/50	150/50	29,16	29,16	13,12	13,12	62,42	62,42	484,39	484,39
ТТК-475	Чай полусладкий	200	200	0,2	0,2	0,05	0,05	5,06	5,06	21,5	21,5
	Итого			32,5	32,6	20,9	20,9	90,0	90,8	678,3	681,8
Обед											
52/11	Салат из отварной свеклы	60	100	1,09	1,82	3,67	6,12	6,4	10,67	62,98	104,97
135/04	Суп из овощей с мясн. фрикад.со сметан	250/25/5	250/25/10.	7,12	7,25	8,77	9,52	12,47	12,65	157,25	165,24
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/150	27,35	27,35	11,69	11,69	40,01	40,01	374,68	374,68
ТТК-265н	Компот "Флодово-ягодный" из красной смородины с пряником	200/35.	200/35.	1,8	1,8	1,28	1,28	38,21	38,21	171,59	171,59
	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			41,67	42,53	26,08	29,28	127,70	132,15	912,18	962,16
Полдник											
707/04.	Сок разливной	200		1		0,00		20,2		84,8	
769/04	Булочка домашняя	100		7,19		13,63		61,6		397,82	
	Итого			8,19		13,63		81,80		482,62	
	Итого за день			82,40	75,15	60,60	50,19	299,53	222,93	2073,09	1643,95
5 день											
Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	120	140	0,48	0,56	0,48	0,56	10,8	12,6	49,44	57,68
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	30/10/15.	5,25	6,8	6,64	11,68	14,98	15,05	140,7	192,51
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	200/5	9,11	9,13	5,37	6,82	43,94	43,97	260,58	273,82
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	200	1,65	1,65	1,3	1,3	7,46	7,46	48,15	48,15
	Итого			16,49	18,14	13,79	20,36	77,18	79,08	498,87	572,16
Обед											
13/10	Салат из свежих огурцов	60	100	0,47	0,78	3,65	6,09	1,45	2,42	40,57	67,61
148/2004	Суп лапша домашняя с щип	250/25	250/25	7,81	7,81	7,06	7,06	13,56	13,56	149,08	149,08
ТТК-84н	Котлеты "Татарские" с овощами (фасоль стручковая)	75/15	2/50/15.	12,47	16,12	17,13	22,11	9,76	12,4	243,1	313,11
ТТК 11н	Картофель "По-деревенски"	150	180	4,38	5,26	12,11	14,54	35,7	42,84	269,34	323,21

ТТК-258к	Напиток "Флодово-ягодный" из урока	200	200	0,51	0,51	0,08	0,08	19,38	19,38	80,23	80,23
	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			29,95	34,79	40,70	50,55	110,46	121,21	928,00	1078,92
Полдник											
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200		0,1		0,00		21,48		86,3	
ТТК-235н	Блинчики с повидлом	2/63.		4,2		16,23		63		414,91	
	Итого			4,3		16,2		84,5		501,2	
	Итого за день			50,7	52,9	70,7	70,9	272,1	200,3	1928,1	1651,1
6 день											
Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	100	120	0,9	1,08	0,00	0,00	8,4	10,08	37,2	44,64
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,38	2,38	7,52	7,52	15,05	15,05	137,4	137,4
ТТК 270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	200/3	200/5.	7,15	7,17	5,59	7,04	43,21	43,24	251,73	264,97
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	200	3,39	3,39	2,8	2,8	16,98	16,98	106,66	106,66
	Итого			13,82	14,02	15,91	17,36	83,64	85,35	532,99	553,67
Обед											
20/2010	Салат из белокочанной капусты	60	100	0,93	1,55	3,05	5,08	5,63	9,39	53,71	89,51
ТТК-425	Суп "Гречишное зернышко" с мясными фрикадельками	250/25	250/25	7,88	7,88	8,32	8,32	20,77	20,77	189,48	189,48
ТТК-992	Мясо "Нежное" в соусе	50/50	50/50	16,13	16,13	13,28	13,28	3,68	3,68	198,76	198,76
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	150	180	16,96	20,35	4,98	5,98	37,41	44,89	262,32	314,78
ТТК-257н	Напиток "Флодово-ягодный" из сухофруктов с печеньями	200/15	200/15	2,74	2,74	4,79	4,79	33,83	33,83	189,45	189,45
	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			48,95	52,96	35,09	38,12	131,93	143,17	1039,40	1127,66
Полдник											
697/04	Молоко кипяченое	200		6,12		5,28		10,13		112,46	
38/92 Сб. нац. кухня	Шаньга наливная	110		8,73		10,53		54,68		348,39	
Удм. кухня	Итого			14,85		15,81		64,81		460,85	
	Итого за день			77,62	66,98	66,81	55,48	280,38	228,52	2033,24	1681,33
7 день											
Завтрак											
ТТК495н	Десерт фруктовый Мандарин	100	110	0,8	0,88	0,2	0,22	7,5	8,25	35	38,5
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	30/10/15.	5,25	6,8	6,64	11,68	14,98	15,05	140,7	192,51
ТТК - 341к	Творожник "Зебра" с повидлом	150/50	150/50	27,52	27,52	11,15	11,15	54,93	54,93	430,15	430,15
ТТК-475	Чай полусладкий	200	200	0,2	0,2	0,05	0,05	5,06	5,06	21,5	21,5
	Итого			33,8	35,4	18,0	23,1	82,5	83,3	627,4	682,7
Обед											
612/04	Маринад овощной с томатом	60	100	0,77	1,28	6,05	10,08	5,4	9	79,1	131,83
110/04	Борщ с капустой и картофелем с цыплятами со сметаной	250/25/5	250/25/10	7,26	7,39	7,23	7,98	14,21	14,39	150,88	158,87
ТТК№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (мекс. смесью)	75/15	2/50/15	11,55	15,27	12,47	15,95	10,65	13,75	201,07	259,66
510/04	Каша ячневая вязкая	150	180	3,28	3,93	4,23	5,07	21,1	25,32	135,54	162,65
ТТК-268н	Компот "Флодово-ягодный" из изюма	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	20,66	20,66	82,64	82,64
	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			27,17	32,18	30,65	39,75	102,63	113,73	794,91	941,33
Полдник											
707/04	Сок разливной	200		1		0,00		20,2		84,8	
770/04	Булочка дорожная	100		6,71		15		57,65		392,41	
	Итого			7,71		15,00		77,85		477,21	
	Итого за день			68,65	67,58	63,69	62,85	262,95	197,02	1899,47	1623,99
8 день											
Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	120	140	0,48	0,56	0,48	0,56	10,8	12,6	49,44	57,68

1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,38	2,38	7,52	7,52	15,05	15,05	137,4	137,4
ТТК № 418	Омлет с пшенной кашей с маслом	200/3	205	17,14	17,16	20,25	21,7	22,98	23,01	342,73	355,97
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			20,27	20,37	28,31	29,84	64,11	65,94	592,30	613,78
Обед											
ТТК 994	Салат "Пёстрый"	60	100	2,27	3,79	2,66	4,43	9,77	16,28	72,09	120,15
124/04.	Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками со сметаной	250/25/5	250/25/10.	6,94	7,91	8,96	9,43	9,32	9,58	149,62	150,91
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощами (зелён.гор)	2/40/10	2/40/20.	11,43	12,11	7,89	7,94	17,68	19,62	187,47	198,42
520/04	Картофельное пюре	150	180	3,31	3,97	4,91	5,89	22,12	26,54	145,93	175,07
ТТК-265н	Компот "Флодово-ягодный" из красной смородины	200	200	0,12	0,12	0,04	0,04	16,55	16,55	67,06	67,06
	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			28,38	32,21	25,13	28,40	106,05	119,18	767,85	857,29
Полдник											
698/04	Простокваша	200		6,12		5,28		8,65		106,56	
ТТК-235н	Блинчики с повидлом	2/63.		4,2		16,23		63		414,91	
	Итого			10,3		21,5		71,7		521,5	
	Итого за день			59,0	52,6	75,0	58,2	241,8	185,1	1881,6	1471,1
9 день											
Завтрак											
ТТК495н	Десерт фруктовый Мандарин	100	110	0,8	0,88	0,2	0,22	7,5	8,25	35	38,5
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	30/10/15.	5,25	6,8	6,64	11,68	14,98	15,05	140,7	192,51
302/04	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/3	200/5	7,99	8,01	7,3	8,75	32,95	32,98	229,46	242,7
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	200	3,02	3,02	5,22	5,22	15,9	15,9	122,65	122,65
	Итого			17,06	18,71	19,36	25,87	71,33	72,18	527,81	596,36
Обед											
ТТК-359н	Винегрет из овощей	60	100	1,07	1,78	4,26	7,09	4,56	7,6	60,82	101,37
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мясными фрикадельками	250/25	250/25	10,72	10,72	8,28	8,28	20,06	20,06	197,62	197,62
ТТК№230н	Мякоть птицы "Лакомый кусочек" с овощами (мекс. смесь)	80/25	100/25.	38,7	48,25	8,7	10,86	3,39	3,67	246,67	305,43
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 "Флодово-ягодный" из урюка	200	200	0,51	0,51	0,08	0,08	19,38	19,38	80,23	80,23
	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			60,67	72,00	26,36	32,22	114,54	125,17	937,91	1078,59
Полдник											
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200		0,1		0,00		21,48		86,3	
ТТК-8К	Плошка "Новомосковская"	100		8,38		7,28		62,03		347,13	
	Итого			8,48		7,28		83,51		433,43	
	Итого за день			86,21	90,71	53,00	58,09	269,38	197,35	1899,15	1674,95
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
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,38	2,38	7,52	7,52	15,05	15,05	137,4	137,4
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 - 437	Чай полусладкий с молоком с пряником	200/36	200/36	3,38	3,38	2,31	2,31	35,43	35,43	176,02	176,02
	Итого			15,98	15,98	19,60	19,60	70,15	70,15	520,85	520,85
Обед											
ТТК № 473	Салат "Зайка"	60	100	0,8	1,33	3,08	5,14	6,1	10,17	55,34	92,24
132/2004	Рассольник Ленинградский с щиплятами со сметаной	250/25/5	250/25/10	8,2	8,05	7,42	8,17	18,04	17,51	171,75	175,72
ТТК-993	Жаркое "По-деревенски"	50/150	50/150	18,91	18,91	16,29	16,29	24,11	24,11	318,66	318,66
ТТК-356н	Компот "Флодово-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			32,23	32,61	27,47	30,28	95,52	99,06	758,16	799,03

707/04.	Сок разливной	200	1		0,00		20,2		84,8	
769/04	Булочка домашняя	100	7,19		13,63		61,6		397,82	
	Итого		8,19		13,63		81,80		482,62	
	Итого за день		56,40	48,59	60,70	49,88	247,47	169,21	1761,63	1319,88
	В среднем за 10 дней		57,80	54,00	59,30	55,20	251,30	194,11	1762,50	1574,65
	Соотношение белков, жиров и углеводов		1	1	1	1	4	4		

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. Лапшиной, 2004 г. 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. Техничко-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, полдник)	1410-1762,5	46,2-57,8	47,4-59,3	201-251,3
с 12 лет и старше (завтрак, обед)	1360-1632	45-54	46-55,2	191,5-229,8

Исп. Мартынова Г.Н.
53-72-48

