

"УТВЕРЖДАЮ"  
Генеральный директор  
ООО "Школьное питание"

Р.И. Мусина



"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 2026 год

| учащихся общеобразовательной специальной (коррекционной) школы № 69 на 2026 год |                                                                                          |                   |           |                      |         |         |         |          |         |                       |         |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|----------------------|---------|---------|---------|----------|---------|-----------------------|---------|
| № рецептуры,<br>ТТК                                                             | Прием пищи, наименование блюда                                                           | Масса порции, г.* |           | Пищевые вещества, г. |         |         |         |          |         | Энерг. ценность, ккал |         |
|                                                                                 |                                                                                          | Младшие           | Старшие   | Белки                |         | Жиры    |         | Углеводы |         | Младшие               | Старшие |
|                                                                                 |                                                                                          |                   |           | Младшие              | Старшие | Младшие | Старшие | Младшие  | Старшие |                       |         |
| 1 день                                                                          |                                                                                          |                   |           |                      |         |         |         |          |         |                       |         |
| Завтрак                                                                         |                                                                                          |                   |           |                      |         |         |         |          |         |                       |         |
| ТТК-495н                                                                        | Десерт фруктовый Яблоко                                                                  | 100               | 150       | 0,4                  | 0,6     | 0,4     | 0,6     | 9        | 13,5    | 41,2                  | 61,8    |
| 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                                                                                    |                   |           | 15,43                | 17,20   | 18,91   | 25,60   | 66,13    | 70,73   | 496,44                | 582,09  |
| 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 цыпльками                                                  | 250/25            | 250/25    | 11,01                | 11,01   | 6,84    | 6,84    | 19,86    | 19,86   | 185,06                | 185,06  |
| ТТК992                                                                          | 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 - 181а                                                                      | Макароны отварные                                                                        | 150               | 180       | 5,3                  | 6,36    | 4,96    | 5,95    | 36,41    | 43,7    | 211,45                | 253,74  |
| ТТК-268н                                                                        | Компот "Фруктово-ягодный" из изюма вишня                                                 | 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                                                                                    |                   |           | 37,71                | 39,42   | 31,80   | 36,83   | 114,98   | 124,77  | 896,94                | 988,14  |
| 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                                                                            |                   |           | 60,85                | 56,62   | 65,71   | 62,43   | 258,96   | 195,50  | 1870,59               | 1570,23 |
| 2 день                                                                          |                                                                                          |                   |           |                      |         |         |         |          |         |                       |         |
| Завтрак                                                                         |                                                                                          |                   |           |                      |         |         |         |          |         |                       |         |
| ТТК-495н                                                                        | Десерт фруктовый Апельсин                                                                | 100               | 150       | 0,9                  | 1,35    | 0,00    | 0,00    | 8,4      | 12,6    | 37,2                  | 55,8    |
| 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                                                           | 180/3             | 200/3     | 15,43                | 17,14   | 18,44   | 20,25   | 20,69    | 22,98   | 310,43                | 342,73  |
| 686/04                                                                          | Чай с лимоном с печеньем                                                                 | 200/7/18          | 200/7/18  | 2,97                 | 2,97    | 5,78    | 5,78    | 32,56    | 32,56   | 194,17                | 194,17  |
|                                                                                 | Итого                                                                                    |                   |           | 21,68                | 23,84   | 31,74   | 33,55   | 76,70    | 83,19   | 679,20                | 730,10  |
| 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 "Останкинскими" со сметаной цуккини | 250/25/5          | 250/25/10 | 8,09                 | 8,22    | 9,14    | 9,89    | 14,32    | 14,5    | 171,93                | 179,92  |
| ТТК-85н                                                                         | Биточки "Рябушка" с овощами (мексиканская смесь)                                         | 75/15             | 75/25     | 10,95                | 11,21   | 16,55   | 16,58   | 14,55    | 15,46   | 251                   | 255,87  |
| ТТК187а                                                                         | Каша гречневая вязкая                                                                    | 150               | 180       | 4,59                 | 5,51    | 5,35    | 6,42    | 24,79    | 29,74   | 165,69                | 198,83  |
| ТТК-257н                                                                        | Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов                                                | 200               | 200       | 0,5                  | 0,5     | 0,02    | 0,02    | 19,43    | 19,43   | 79,92                 | 79,92   |
|                                                                                 | 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                                                                                    |                   |           | 29,19                | 31,00   | 31,79   | 33,68   | 110,67   | 121,35  | 845,61                | 912,53  |
| Полдник                                                                         |                                                                                          |                   |           |                      |         |         |         |          |         |                       |         |
| 697/04                                                                          | Молоко кипяченое                                                                         | 200               |           | 6,12                 |         | 5,28    |         | 10,13    |         | 112,46                |         |
| ТТК-503н                                                                        | Булочка "Детская "                                                                       | 100               |           | 9,1                  |         | 7,35    |         | 59,79    |         | 341,7                 |         |



|            |                                                          |          |            |       |       |       |       |        |        |         |         |
|------------|----------------------------------------------------------|----------|------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|
|            | Итого                                                    |          |            | 15,22 |       | 12,63 |       | 69,92  |        | 454,16  |         |
|            | Итого за день                                            |          |            | 66,09 | 54,84 | 76,16 | 67,23 | 257,29 | 204,54 | 1978,97 | 1642,63 |
| 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 №730   | Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным          | 50/50    | 50/50      | 4,45  | 4,45  | 7,6   | 7,6   | 5,54   | 5,54   | 108,35  | 108,35  |
| 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 "Рябиноушка"                                        | 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                                                    |          |            | 20,71 | 22,38 | 27,46 | 33,22 | 102,64 | 111,14 | 740,53  | 833,07  |
| 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                                            |          |            | 54,74 | 44,94 | 59,98 | 59,60 | 221,80 | 159,69 | 1645,86 | 1354,89 |
| 4 день     |                                                          |          |            |       |       |       |       |        |        |         |         |
| Завтрак    |                                                          |          |            |       |       |       |       |        |        |         |         |
| ТТК-495н   | Десерт фруктовый Яблоко                                  | 100      | 150        | 0,4   | 0,6   | 0,4   | 0,6   | 9      | 13,5   | 41,2    | 61,8    |
| 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 - 341к | Творожник "Зебра" с повидлом                             | 150/30   | 150/50     | 27,52 | 27,52 | 11,15 | 11,15 | 25,64  | 54,93  | 312,99  | 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                                                    |          |            | 30,5  | 30,7  | 19,1  | 19,3  | 54,8   | 88,5   | 513,1   | 650,9   |
| 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  |
| 133/04     | Суп картофельный с рыбными консервами                    | 250/25   | 250/25     | 2,56  | 2,56  | 2,66  | 2,66  | 19,97  | 19,97  | 114,04  | 114,04  |
| 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 | 200/30.  | 200/30.    | 1,76  | 1,76  | 1,26  | 1,26  | 37,4   | 37,4   | 167,94  | 167,94  |
|            | Хлеб "Рябиноушка"                                        | 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                                                    |          |            | 37,07 | 37,80 | 19,95 | 22,40 | 134,39 | 138,66 | 865,32  | 907,31  |
| 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                                            |          |            | 75,76 | 68,50 | 52,70 | 41,72 | 270,94 | 227,20 | 1861,03 | 1558,16 |
| 5 день     |                                                          |          |            |       |       |       |       |        |        |         |         |
| Завтрак    |                                                          |          |            |       |       |       |       |        |        |         |         |
| ТТК-495н   | Десерт фруктовый Апельсин                                | 100      | 150        | 0,9   | 1,35  | 0,00  | 0,00  | 8,4    | 12,6   | 37,2    | 55,8    |
| 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  |
| 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                                                    |          |            | 13,99 | 14,46 | 10,56 | 12,01 | 80,64  | 84,87  | 473,66  | 505,50  |
| 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 щиплятами                           | 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    | 75/25      | 12,47 | 12,09 | 17,13 | 17,09 | 9,76   | 9,3    | 243,1   | 239,33  |
| 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 "Плодово-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          |
|                | <b>Итого</b>                                           |          |           | <b>29,95</b> | <b>30,76</b> | <b>40,70</b> | <b>45,53</b> | <b>110,46</b> | <b>118,11</b> | <b>928,00</b>  | <b>1005,14</b> |
| <b>Полдник</b> |                                                        |          |           |              |              |              |              |               |               |                |                |
| ТТК-272н       | Кисель из концентрата полусладкий                      | 200      |           | 0,1          |              | 0,00         |              | 21,48         |               | 86,3           |                |
| 770/2004       | Булочка дорожная                                       | 100      |           | 6,71         |              | 15           |              | 57,65         |               | 392,45         |                |
|                | <b>Итого</b>                                           |          |           | <b>6,8</b>   |              | <b>15,0</b>  |              | <b>79,1</b>   |               | <b>478,8</b>   |                |
|                | <b>Итого за день</b>                                   |          |           | <b>50,8</b>  | <b>45,2</b>  | <b>66,3</b>  | <b>57,5</b>  | <b>270,2</b>  | <b>203,0</b>  | <b>1880,4</b>  | <b>1510,6</b>  |
| <b>6 день</b>  |                                                        |          |           |              |              |              |              |               |               |                |                |
| <b>Завтрак</b> |                                                        |          |           |              |              |              |              |               |               |                |                |
| ТТК-495н       | Десерт фруктовый Яблоко                                | 100      | 150       | 0,4          | 0,6          | 0,4          | 0,6          | 9             | 13,5          | 41,2           | 61,8           |
| 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         |
|                | <b>Итого</b>                                           |          |           | <b>13,32</b> | <b>13,54</b> | <b>16,31</b> | <b>17,96</b> | <b>84,24</b>  | <b>88,77</b>  | <b>536,99</b>  | <b>570,83</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                                        |          |           |              |              |              |              |               |               |                |                |
| 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 шплетами                    | 250/25   | 250/25    | 8,17         | 8,17         | 6,88         | 6,88         | 20,57         | 20,57         | 176,92         | 176,92         |
| 437/04         | Гуляш                                                  | 50/50    | 50/50     | 15,96        | 15,96        | 5,87         | 5,87         | 3,58          | 3,58          | 131,02         | 131,02         |
| 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 "Плодово-ягодный" из сухофруктов с печеньями   | 200/18   | 200/18    | 3,19         | 3,19         | 5,75         | 5,75         | 36,71         | 36,71         | 211,35         | 211,35         |
|                | 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          |
|                | <b>Итого</b>                                           |          |           | <b>49,52</b> | <b>53,53</b> | <b>27,20</b> | <b>30,23</b> | <b>134,51</b> | <b>145,75</b> | <b>981,00</b>  | <b>1069,26</b> |
| <b>Полдник</b> |                                                        |          |           |              |              |              |              |               |               |                |                |
| 697/04         | Молоко кипяченое                                       | 200      |           | 6,12         |              | 5,28         |              | 10,13         |               | 112,46         |                |
| ТТК-503н       | Булочка "Детская"                                      | 100      |           | 9,1          |              | 7,35         |              | 59,79         |               | 341,7          |                |
|                | <b>Итого</b>                                           |          |           | <b>15,22</b> |              | <b>12,63</b> |              | <b>69,92</b>  |               | <b>454,16</b>  |                |
|                | <b>Итого за день</b>                                   |          |           | <b>78,06</b> | <b>67,07</b> | <b>56,14</b> | <b>48,19</b> | <b>288,67</b> | <b>234,52</b> | <b>1972,15</b> | <b>1640,09</b> |
| <b>7 день</b>  |                                                        |          |           |              |              |              |              |               |               |                |                |
| <b>Завтрак</b> |                                                        |          |           |              |              |              |              |               |               |                |                |
| ТТК-495н       | Десерт фруктовый Апельсин                              | 100      | 150       | 0,9          | 1,35         | 0,00         | 0,00         | 8,4           | 12,6          | 37,2           | 55,8           |
| 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-572н       | Пудинг из творога "Пышка" с повидлом                   | 150/30   | 150/50    | 21,87        | 24,3         | 12,46        | 13,84        | 32,7          | 36,33         | 330,39         | 367,1          |
| ТТК-475        | Чай полусладкий                                        | 200      | 200       | 0,2          | 0,2          | 0,05         | 0,05         | 5,06          | 5,06          | 21,5           | 21,5           |
|                | <b>Итого</b>                                           |          |           | <b>28,2</b>  | <b>32,7</b>  | <b>19,2</b>  | <b>25,6</b>  | <b>61,1</b>   | <b>69,0</b>   | <b>529,8</b>   | <b>636,9</b>   |
| <b>Обед</b>    |                                                        |          |           |              |              |              |              |               |               |                |                |
| 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 шплетами со сметаной    | 250/25/5 | 250/25/10 | 7,26         | 7,39         | 7,23         | 7,98         | 14,21         | 14,39         | 150,88         | 158,87         |
| ТТК200н        | Зразы "Любимые" с сыром с овощами (мексиканская смесь) | 75/15    | 75/25     | 10,07        | 10,33        | 18,23        | 18,26        | 6,63          | 7,54          | 230,91         | 235,79         |
| 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 "Плодово-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          |
|                | <b>Итого</b>                                           |          |           | <b>25,69</b> | <b>27,24</b> | <b>36,41</b> | <b>42,06</b> | <b>98,61</b>  | <b>107,52</b> | <b>824,75</b>  | <b>917,46</b>  |
| <b>Полдник</b> |                                                        |          |           |              |              |              |              |               |               |                |                |
| 707/04         | Сок разливной                                          | 200      |           | 1            |              | 0,00         |              | 20,2          |               | 84,8           |                |
| ТТК-8К         | Плюшка "Новомосковская"                                | 100      |           | 8,38         |              | 7,28         |              | 62,03         |               | 347,13         |                |
|                | <b>Итого</b>                                           |          |           | <b>9,38</b>  |              | <b>7,28</b>  |              | <b>82,23</b>  |               | <b>431,93</b>  |                |
|                | <b>Итого за день</b>                                   |          |           | <b>63,29</b> | <b>59,89</b> | <b>62,84</b> | <b>67,63</b> | <b>241,98</b> | <b>176,56</b> | <b>1786,47</b> | <b>1554,37</b> |
| <b>8 день</b>  |                                                        |          |           |              |              |              |              |               |               |                |                |
| <b>Завтрак</b> |                                                        |          |           |              |              |              |              |               |               |                |                |
| ТТК-495н       | Десерт фруктовый Яблоко                                | 100      | 150       | 0,4          | 0,6          | 0,4          | 0,6          | 9             | 13,5          | 41,2           | 61,8           |
| 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          |



|                |                                                                     |          |            |              |              |              |              |               |               |               |               |
|----------------|---------------------------------------------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 219/10         | Омлет с зеленым горошком                                            | 200      | 200        | 16,43        | 16,43        | 19,86        | 19,86        | 15,47         | 15,47         | 306,27        | 306,27        |
| 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         |
|                | <b>Итого</b>                                                        |          |            | <b>19,48</b> | <b>19,68</b> | <b>27,84</b> | <b>28,04</b> | <b>54,80</b>  | <b>59,30</b>  | <b>547,60</b> | <b>568,20</b> |
| <b>Обед</b>    |                                                                     |          |            |              |              |              |              |               |               |               |               |
| ТТК 994        | Салат "Пестрый"                                                     | 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 щиплятами со сметаной           | 250/25/5 | 250/25/10. | 7,07         | 7,2          | 7,93         | 8,68         | 9,12          | 9,3           | 136,1         | 144,09        |
| ТТК 491н       | Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощами (кукуруза замор.)         | 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 "Фруктово-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         |
|                | <b>Итого</b>                                                        |          |            | <b>28,51</b> | <b>31,50</b> | <b>24,10</b> | <b>27,65</b> | <b>105,85</b> | <b>118,90</b> | <b>754,33</b> | <b>850,47</b> |
| <b>Полдник</b> |                                                                     |          |            |              |              |              |              |               |               |               |               |
| 698/04         | Простокваша                                                         | 200      |            | 6,12         |              | 5,28         |              | 8,65          |               | 106,56        |               |
| 769/04         | Булочка домашняя                                                    | 100      |            | 7,19         |              | 13,63        |              | 61,6          |               | 397,82        |               |
|                | <b>Итого</b>                                                        |          |            | <b>13,3</b>  |              | <b>18,9</b>  |              | <b>70,3</b>   |               | <b>504,4</b>  |               |
|                | <b>Итого за день</b>                                                |          |            | <b>61,3</b>  | <b>51,2</b>  | <b>70,9</b>  | <b>55,7</b>  | <b>230,9</b>  | <b>178,2</b>  | <b>1806,3</b> | <b>1418,7</b> |
| <b>9 день</b>  |                                                                     |          |            |              |              |              |              |               |               |               |               |
| <b>Завтрак</b> |                                                                     |          |            |              |              |              |              |               |               |               |               |
| ТТК-495н       | Десерт фруктовый Апельсин                                           | 100      | 150        | 0,9          | 1,35         | 0,00         | 0,00         | 8,4           | 12,6          | 37,2          | 55,8          |
| 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        |
| 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        |
|                | <b>Итого</b>                                                        |          |            | <b>14,24</b> | <b>14,71</b> | <b>16,41</b> | <b>17,86</b> | <b>78,09</b>  | <b>82,32</b>  | <b>517,04</b> | <b>548,88</b> |
| <b>Обед</b>    |                                                                     |          |            |              |              |              |              |               |               |               |               |
| 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 "Останкинскими" | 250/25   | 250/25     | 11,89        | 11,89        | 8,76         | 8,76         | 20,25         | 20,25         | 207,46        | 207,46        |
| ТТК-53к        | Мякоть птицы тушеная в соусе                                        | 50/50    | 50/50      | 23,62        | 23,62        | 4,59         | 4,59         | 3,68          | 3,68          | 150,56        | 150,56        |
| ТТК - 181а     | Макаронные отварные                                                 | 150      | 180        | 5,3          | 6,36         | 4,96         | 5,95         | 36,41         | 43,7          | 211,45        | 253,74        |
| ТТК-258к       | Напиток "Фруктово-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         |
|                | <b>Итого</b>                                                        |          |            | <b>46,70</b> | <b>48,47</b> | <b>23,32</b> | <b>27,14</b> | <b>114,89</b> | <b>125,22</b> | <b>856,20</b> | <b>939,04</b> |
| <b>Полдник</b> |                                                                     |          |            |              |              |              |              |               |               |               |               |
| ТТК-272н       | Кисель из концентрата полусладкий                                   | 200      |            | 0,1          |              | 0,00         |              | 21,48         |               | 86,3          |               |



|         |                                       |     |  |       |       |       |       |        |        |         |         |
|---------|---------------------------------------|-----|--|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|
| 707/04. | Сок разливной                         | 200 |  | 1     |       | 0,00  |       | 20,2   |        | 84,8    |         |
| ТТК-8К  | Плюшка "Новомосковская"               | 100 |  | 8,38  |       | 7,28  |       | 62,03  |        | 347,13  |         |
|         | Итого                                 |     |  | 9,38  |       | 7,28  |       | 82,23  |        | 431,93  |         |
|         | Итого за день                         |     |  | 53,49 | 44,51 | 59,94 | 56,92 | 257,29 | 178,62 | 1782,46 | 1404,64 |
|         | В среднем за 10 дней                  |     |  | 57,80 | 54,00 | 59,30 | 55,20 | 251,30 | 196,54 | 1762,50 | 1514,22 |
|         | 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 порций 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. Фазуллина Г.Н.  
53-72-48

