

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО "Школьное питание"

(Сергей Р.И.Мусина)

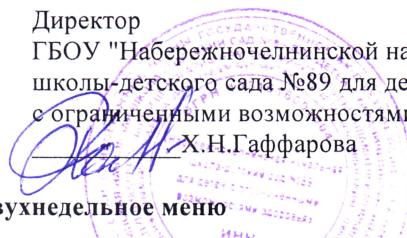
Р.И.Мусина



"СОГЛАСОВАНО"

Директор
ГБОУ "Набережночелнинской начальной
школы-детского сада №89 для детей
с ограниченными возможностями здоровья"

(Х.Н.Гаффарова)



**Примерное двухнедельное меню
горячего питания для воспитанников общеобразовательной
специальной (коррекционной) начальной школы - детского сада № 89 на 2026 год.**

№ рец., ТТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.*	Пищевые вещества, г.		Энергетическая ценность,		
1 день							
Завтрак							
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	1,47	1,42	0,00		
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	6,17	5,12	32,97		
TTK-343н	Кофеинный напиток полусладкий	180	2,72	4,7	14,31		
Итого		10,36	11,24	47,28	331,69		
Второй завтрак							
707/04	Сок фруктовый разливной	180	0,9	0,00	18,18		
Итого		0,9	0,0	18,2	76,3		
Обед							
TTK357н	Салат "Капуста квашеная"	50	0,88	2,51	4,26		
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	10,56	7	15,88		
TTK-652к	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	5,13	13,42	7,41		
516/04	Макаронные изделия отварные	130	4,64	3,78	31,67		
TTK-503	Напиток "Плодово-ягодный" ассорти	200	0,01	0,01	16,66		
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91		
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,03	0,4	15,7		
Итого		25,53	27,39	106,49	774,55		
Уплотненный полдник							
TTK-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,4	0,4	9		
TTK - 394	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/3	21,71	15,29	31,52		
TTK-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/18	2,9	5,77	22,34		
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91		
Итого		27,29	21,73	77,77	615,83		
Итого за день		64,08	60,36	249,72	1798,39		
2 день							
Завтрак							
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	0,05	3,62	0,07		
340/04	Омлет натуральный с маслом	180/3	17,32	22,99	2,6		
686/04	Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28		
Итого		17,64	26,67	17,95	382,45		
Второй завтрак							
697/04	Молоко кипяченое	180	5,51	4,75	9,12		
Итого		5,51	4,75	9,12	101,22		
Обед							
TTK-390	Салат " Веснушка "	50	1,26	5,04	4,9		
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,76	3,8	11,44		
TTK-649к	Биточки "Рябушка"	75	10,56	16,52	13,2		
510/04	Каша гречневая вязкая	130	4,03	4,12	21,54		
TTK-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43		
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91		
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,03	0,4	15,7		
Итого		22,42	30,17	101,12	765,59		
Уплотненный полдник							
TTK-495н	Десерт фруктовый Банан	100	1,5	0,00	21		
TTK №631	Капуста тушеная с мясным фаршем	150	10,08	11,91	10,09		
TTK-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	200	0,51	0,08	19,38		
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91		
Итого		14,37	12,26	65,38	429,33		
Итого за день		59,94	73,85	193,57	1678,59		
3 день							
Завтрак							
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	1,47	1,42	0,00		
160/04	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,58	3,84	17,86		
TTK-198н	Какао с молоком полусладкое	180	3,05	2,52	15,28		
Итого		9,10	7,78	33,14	238,92		
Второй завтрак							
TTK-272н	Кисель из концентрата полусладкий	180	0,09	0,00	19,33		
Итого		0,09	0,00	19,33	77,67		

Обед

ТТК № 130	Салат "Метелка" ¹	50	0,92	5,05	3,43	62,88
134./04	Суп крестьянский с мякотью птицы со сметаной	200/15/5	5,97	7,74	9,30	130,74
ТТК 491н	Палочки рыбно-крупяные из минтая	2/40	10,75	7,84	15,74	176,51
520/04	Пюре картофельное	130	2,86	4,26	19,17	126,47
ТТК-271н	Компот "Плодово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,04	114,51
"	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,03	0,4	15,7	74,49
	Итого		24,99	25,74	106,29	756,79

Уплотненный полдник

ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	100	0,9	0,00	8,4	37,2
ТТК 101н	Биточки "Любимые"	75	9,52	11,93	9,26	182,52
510/04	Каша перловая вязкая	130	2,64	3,61	20,66	125,69
ТТК-268н	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	0,00	0,00	20,66	82,64
ТТК-814	Булочка домашняя	30	2,16	4,1	18,48	119,46
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Итого		17,50	19,91	92,37	618,70
	Итого за день		51,68	53,43	251,13	1692,08

4 день**Завтрак**

1/04	Бутерброд с маслом	30/5	0,05	3,62	0,07	33,1
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	7,99	5,33	37,51	230,02
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5
	Итого		8,2	9,0	42,6	284,6

Второй завтрак

698/04	Йогурт	180	6,3	5,76	6,3	102,24
	Итого		6,30	5,76	6,30	102,24

Обед

52/11	Салат из отварной свеклы ¹	50	0,91	3,06	5,33	52,49
135/04	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,88	3,88	9,88	81,96
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	27,35	11,69	40,01	374,68
ТТК-265н	Компот "Плодово-ягодный" из красной смородины	200	0,12	0,04	16,55	67,06
"	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,03	0,4	15,7	74,49
	Итого		34,57	19,34	102,38	721,87

Уплотненный полдник

ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,4	0,4	9	41,2
ТТК - 521н	Запеканка из творога "Ягодка" с повидлом	150/20	29,16	13,12	45,02	414,79
ТТК-950	Напиток "Лимонный"	200	0,14	0,02	24,43	98,45
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Итого		31,98	13,81	93,36	625,63
	Итого за день		81,09	47,91	244,68	1734,36

5 день**Завтрак**

3/04	Бутерброд с сыром	30/5	1,47	1,42	0,00	18,64
311/04	Каша молочная кукурузная с маслом	200/3	6,27	5,17	39,83	230,98
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	1,65	1,3	7,46	48,15
	Итого		9,39	7,89	47,29	297,77

Второй завтрак

707/04	Сок разливной	180	0,9	0,00	18,18	76,32
	Итого		0,9	0,0	18,2	76,3

Обед

13/10	Салат из свежих огурцов ¹	50	0,40	3,05	1,21	42,58
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	8	7,18	10,85	140,01
ТТК200н	Зразы "Любимые" с сыром	75	9,68	18,2	5,28	223,59
№541/04	Рагу овощное	130	2,52	5,74	13,81	116,98
ТТК-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	200	0,51	0,08	19,38	80,23
"	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,03	0,4	15,7	74,49
	Итого		25,42	34,92	81,14	749,07

Уплотненный полдник

ТТК396	Тефтели из птицы с соусом томатным	60/30	9,78	8,56	11,73	163,1
510/04	Каша ячневая вязкая	130	2,84	3,66	18,29	117,47
ТТК-503	Напиток "Плодово-ягодный" ассорти	200	0,01	0,01	16,66	66,73
470/10	Булочка дорожная	50	3,36	7,37	28,82	195,06
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Итого		18,27	19,87	90,41	613,55
	Итого за день		53,98	62,68	237,02	1736,71

6 день**Завтрак**

1/04	Бутерброд с маслом	30/5	0,05	3,62	0,07	33,1
ТТК 270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	200/3	7,15	5,59	43,21	251,73
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	2,72	4,7	14,31	110,39
	Итого		9,92	13,91	57,59	395,22

Второй завтрак

697/04	Молоко кипяченое	180	5,51	4,75	9,12	101,22
--------	------------------	-----	------	------	------	--------

Итого			5,51	4,75	9,12	101,22
Обед						
20/2010	Салат из белокочанной капусты ¹	50	0,78	2,54	4,69	44,75
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	5,69	4,47	15,98	126,85
437/04	Гуляш	50/50	15,96	5,87	3,58	131,02
516/04	Макаронные изделия отварные	130	4,64	3,78	31,67	179,3
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,03	0,4	15,7	74,49
	Итого		31,88	17,35	105,96	707,52
Уплотненный полдник						
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,4	0,4	9	41,2
ТТК819	Жаркое из мякоти птицы	50/100	24,98	7,61	14,45	226,18
ТТК-265н	Компот "Плодово-ягодный" из красной смородины	200	0,12	0,04	16,55	67,06
ТТК-503н	Булочка "Детская"	50	4,55	3,67	29,89	170,85
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Итого		32,33	11,99	84,80	576,48
	Итого за день		79,64	48,00	257,47	1780,44
7 день						
Завтрак						
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	1,47	1,42	0,00	18,64
311/04	Каша молочная пшенная с маслом	200/3	7,55	6,01	37,47	234,22
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5
	Итого		9,2	7,5	42,5	274,4
Второй завтрак						
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	180	0,09	0,00	19,33	77,67
	Итого		0,09	0,00	19,33	77,67
Обед						
612/04	Маринад овощной с томатом ¹	50	0,64	5,04	4,5	65,91
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,76	3,8	11,44	86,96
ТТК-738к	Котлеты "Крестьянские"	75	11,16	12,44	9,3	193,76
510/04	Каша гречневая вязкая	130	4,03	4,12	21,54	139,36
ТТК № 258н	Напиток "Плодово-ягодный" из изюма	200	0,00	0,00	20,66	82,64
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,03	0,4	15,7	74,49
	Итого		21,90	26,07	98,05	714,31
Уплотненный полдник						
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	100	0,9	0,00	8,4	37,2
ТТК - 341к	Творожник "Зебра" с повидлом	150/20	27,52	11,15	37,24	359,39
ТТК-950	Напиток "Лимонный"	200	0,14	0,02	24,43	98,45
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Итого		30,84	11,44	84,98	566,23
	Итого за день		62,05	44,99	244,89	1632,57
8 день						
Завтрак						
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	0,05	3,62	0,07	33,1
340/04	Омлет натуральный с маслом	180/3	17,32	22,99	2,6	286,62
686/04	Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73
	Итого		17,64	26,67	17,95	382,45
Второй завтрак						
	Йогурт	180	6,3	5,76	6,3	102,24
	Итого		6,30	5,76	6,30	102,24
Обед						
35/2010	Салат из свеклы с яблоком ¹	50	0,74	2,6	6,84	53,74
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,63	3,81	7,42	70,49
ТТК734к	Котлеты рыбные "Морячка"	75	13,56	7,37	6,28	145,68
ТТК 11н	Картофель "По-деревенски"	130	3,8	10,5	30,94	233,43
ТТК-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	200	0,51	0,08	19,38	80,23
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,03	0,4	15,7	74,49
	Итого		24,55	25,03	101,47	729,25
Уплотненный полдник						
ТТК-495н	Десерт фруктовый Банан	100	1,5	0,00	21	90
ТТК102н	Мякоть птицы "Лакомый кусочек"	80	18,30	12,20	0,48	146,30
510/04	Каша перловая вязкая	130	2,64	3,61	20,66	125,69
ТТК-271н	Компот "Плодово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,06	78,58
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Итого		24,90	16,26	76,11	511,76
	Итого за день		73,39	73,72	201,83	1725,70
9 день						
Завтрак						
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	1,47	1,42	0,00	18,64
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/3	6,76	6,55	27,96	197,87
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	1,65	1,3	7,46	48,15
	Итого		9,88	9,27	35,42	264,66
Второй завтрак						
707/04.	Сок разливной	180	0,9	0,00	18,18	76,32

Итого			0,9	0,0	18,2	76,3
Обед						
TTK-359н	Винегрет из овощей ¹	50	1,02	3,55	4,14	52,61
TTK-425	Суп "Гречишное зернышко" с мясными фрикадельками	200/25	7,27	7,84	16,66	166,26
TTK-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	23,62	4,59	3,68	150,56
TTK-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	14,7	4,32	32,42	227,34
TTK-265н	Компот "Плодово-ягодный" из красной смородины	200	0,12	0,04	16,55	67,06
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,03	0,4	15,7	74,49
	Итого		51,04	21,01	104,06	809,51
Уплотненный полдник						
TTK-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,4	0,4	9	41,2
TTK-404	Голубцы с мясом и рисом "Ленивые"	200	12,23	22,39	15,54	312,6
TTK № 258н	Напиток "Плодово-ягодный" из изюма	200	0,00	0,00	20,66	82,64
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Итого		14,91	23,06	60,11	507,63
	Итого за день		76,73	53,34	217,77	1658,12
10 день						
Завтрак						
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	0,05	3,62	0,07	33,1
161/04	Суп молочный с рисом	200	3,76	3,78	15,74	111,99
TTK-198н	Какао с молоком полусладкое	180	3,05	2,52	15,28	96
	Итого		6,86	9,92	31,09	241,09
Второй завтрак						
697/04	Молоко кипяченое	180	5,51	4,75	9,12	101,22
	Итого		5,51	4,75	9,12	101,22
Обед						
TTK-130	Салат "Свежесть" ¹	50	0,95	2,60	5,10	47,00
132/2004	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,54	3,95	13,99	101,69
TTK- 28н	Запеканка картофельная с мясом "Школьная"с маслом	180/3	13,45	20,03	30,95	357,9
TTK-356н	Компот "Плодово-ягодный" ассорти	200	0,01	0,01	16,66	66,73
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,03	0,4	15,7	74,49
	Итого		21,26	27,26	97,31	719,00
Уплотненный полдник						
TTK 101н	Биточки "Любимые"	75	10,38	12,2	10,74	194,31
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	4,03	3,8	21,1	134,75
TTK-81н	Огурец соленый порционный	30	1,6	0,00	0,38	7,9
TTK-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92
TTK-235н	Блинчики с вареным сгущенным молоком	63	4,2	9,52	21	186,46
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19
	Итого		22,99	25,81	87,56	674,53
	Итого за день		56,62	67,74	225,08	1735,84
	В среднем за 10 дней		48,6	54	234,9	1620

Примечание: при составлении меню использованы

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
- Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 г. г. Москва.
- Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Издательство Дели принт, Москва, 2010.
- Технико-технологические карты, разработанные ООО "Школьное питание".
- Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 3-7 лет в пищевых веществах и энергии, согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
- С 1 марта блюда из овощей урожая прошлого года заменяются на другие блюда, в которых овощи проходят термическую обработку.
- 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

Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии (завтрак, 2 завтрак, обед, уплотненный полдник)	3-7 лет
Белки, гр	48,6
Жиры, гр	54,0
Углеводы, гр	234,9
Энергетическая ценность, ккал	1620,0

Исп. Фазуллина Г.Н.

53-72-48