

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р. И. Мусина



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАЙНСК с 09.02.2026г. по 13.02.2026 г.

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. Ценность, ккал		Витамины, мг	
		Дет. сад	Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	
Пн, 09 февраля 26													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	51,15	45,63	44,81	40,64	236,01	199,91	1 551,92	1 347,93	44,08	36,91
31/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	200/3	150/3	10,68	7,82	8,86	7,12	49,26	35,67	319,55	238,05	2,12	1,59
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	150	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60		
Второй завтрак													
697/04	Молоко кипяченое	100	100	6,63	4,98	6,66	5,54	26,50	19,88	192,50	149,34	1,37	1,03
Обед													
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная"	50	40	1,65	1,24	1,30	0,98	7,46	5,59	48,15	36,11	0,75	0,56
148/04	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	150/15	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
10 Пр. №321 от 07.	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/30	50/30	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
520/04	Пюре картофельное	130	110	18,09	16,80	20,89	19,21	67,67	56,29	531,01	465,30	40,04	33,46
ТТК-257н	Напиток "Глодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	0,88	0,70	2,51	2,01	4,26	3,40	43,11	34,49	14,00	11,20
Уплотненный полдник													
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
510/04	Каша гречневая вязкая	130	110	5,52	5,52	5,04	5,04	11,67	11,67	64,13	58,35	0,55	0,49
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	4,03	3,41	4,12	3,49	21,54	18,23	139,36	117,92		
ТТК-458	Ватрушка с повидлом	75	75	0,78	0,58	0,13	0,10	17,55	13,16	74,47	55,85	0,25	0,19
Итого стоимость питания в день													
		44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
		177,47 руб.	140,91 руб.	80,31	64,03	64,73	53,15	214,41	178,59	1 761,33	1 448,79	75,42	60,69
Вт, 10 февраля 26													
Завтрак													
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	10,69	7,01	12,20	9,16	46,39	34,81	338,12	249,70	2,51	1,96
161/04	Суп молочный с рисом	200	150	3,88	1,65	5,90	4,22	15,37	10,27	130,13	85,70	0,04	
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,76	2,82	3,78	2,84	15,74	11,80	111,99	84,00	1,30	0,98
Второй завтрак													
698/04	Простокваша	100	100	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
Обед													
ТТК-359н	Винегрет из овощей	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
124/04	Ши из св кап с мясн фрик Останкин со сметаной	200/25/10	150/25/5	3,06	3,06	2,64	2,64	4,33	4,33	53,28	53,28	0,84	0,84
ТТК-101н	Котлеты "Любимые"	75	50	38,13	33,38	29,93	24,81	100,90	83,70	825,44	691,64	51,13	38,96
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	130	110	1,02	0,82	3,55	2,84	4,14	3,31	52,61	42,09	9,22	7,38
				7,92	7,38	9,52	8,36	8,44	6,34	151,13	130,15	130,15	27,98
				8,93	7,98	11,85	9,36	7,65	6,84	172,91	143,50		
				14,70	12,44	4,32	3,65	32,42	27,44	227,34	192,37		

107/04	Сок фруктовый разливной	200	150	1,00	0,75	0,20	0,20	20,20	15,15	84,80	63,60	4,80	3,60
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,40	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61	20,94	18,93
	Уплотненный полдник			28,43	20,58	19,96	16,54	62,79	55,75	544,49	454,17	14,50	14,50
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	145	145	0,58	0,58	0,58	0,58	13,05	13,05	59,74	59,74	6,34	4,36
40/10, соуС 35/11(Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким	150/15	100/30	24,65	16,85	12,97	9,56	25,48	19,71	317,22	232,27	0,10	0,07
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/20	150/20	3,20	3,15	6,41	6,40	24,26	22,99	167,53	162,16		
	Хлеб белый	1/20	1/20										
Итого стоимость питания в день		177,47 руб.	140,91 руб.										
Ср. 11 февраля 26				53,15	42,88	39,27	33,42	213,97	174,41	1 421,91	1 169,85	65,94	48,86
Завтрак				11,09	8,34	7,66	6,36	62,21	46,56	362,17	276,73	2,12	1,65
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60	1,37	1,03
31/1/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/3	150/3	6,17	4,64	5,12	4,39	32,97	24,74	202,66	156,96	0,75	0,62
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	180	150	2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	1,37	1,37
	Второй завтрак			3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
697/04	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
	Обед			25,78	19,20	19,34	14,92	79,38	61,14	594,66	455,62	59,81	43,96
62/11	Салат из моркови с сахаром	50	40	0,62	0,50	0,05	0,04	5,81	4,65	26,16	20,92	2,40	1,92
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	150/5	1,83	1,40	3,80	3,04	11,63	8,45	88,03	66,76	21,85	16,36
ТТК - 394к	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/3	130/3	21,71	15,68	15,29	11,64	31,52	22,78	350,51	258,64	35,56	25,68
ТТК-268н	Компот "Яблочно-ягодный" из изюма	200	150					20,66	15,50	82,64	61,98		
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	2,64	1,88
	Уплотненный полдник			13,22	12,28	9,63	9,60	67,32	61,65	408,85	381,27	2,22	1,48
ТТК-2н	Зеленый горошек порциями	15	10	1,02	0,68	0,08	0,05	2,91	1,94	16,44	10,96	0,32	0,32
208/10	Макаронны запеченные с сыром с маслом	150/3	150/3	7,44	7,44	8,81	8,81	31,30	31,30	234,26	234,26	16,12	0,08
ТТК-475	Чай полусладкий	200	150	0,20	0,15	0,05	0,04	5,06	3,79	21,50	16,12		
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
Итого стоимость питания в день		177,47 руб.	140,91 руб.										
Чт. 12 февраля 26				65,51	50,8	54,23	47,63	248,08	200,62	1 742,61	1 434,5	89,98	84,51
Завтрак				13,49	10,19	12,37	10,86	74,02	57,01	461,46	366,62	2,58	2,06
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	20/10/5	2,45	1,65	4,52	4,22	21,23	16,13	135,44	109,14	0,10	0,10
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	150/3	7,99	6,00	5,33	4,54	37,51	28,14	230,02	177,48	1,31	0,98
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
	Второй завтрак			3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
698/04	Ацидофиллин	100	100	3,02	3,02	2,70	2,70	4,32	4,32	53,68	53,68	0,86	0,86
	Обед			17,62	15,53	25,00	22,92	95,26	79,22	676,54	585,32	22,41	17,75
ТТК-996	Салат "Боровое зёрнышко"	50	40	1,21	0,97	2,58	2,06	5,31	4,25	49,28	39,42	6,44	5,15
132/2004	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	150/5	2,54	1,94	3,95	3,15	13,99	10,54	101,69	78,27	13,48	10,12
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/30	50/30	5,13	5,13	13,42	13,42	7,41	7,41	170,93	170,93	2,46	2,46
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	110	3,68	3,11	4,34	3,67	21,07	17,83	138,07	116,83		
ТТК-257н	Напиток "Яблочно-ягодный" из сухофруктов	200	150	0,50	0,37	0,02	0,02	9,76	9,76	79,92	59,94	0,03	0,02
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	2,94	2,39	0,49	0,40	14,16	11,15	92,4	72,61		
	Уплотненный полдник			31,38	22,06	14,16	11,15	74,48	60,07	550,93	428,88	64,13	63,84
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	110	110	0,99	0,99			9,24	9,24	40,92	40,92	66	66
ТТК-341к	Запеканка "Сладкожежа" с соусом сметанным "Сластена"	150/15	100/30	28,59	19,32	13,90	10,90	41,04	30,39	403,68	296,98	0,83	0,57
686/04	Чай с лимоном	200/7	150/7	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38	3,30	3,27
	Хлеб белый	1/20	1/20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
Итого стоимость питания в день		177,47 руб.	140,91 руб.										
Пт. 13 февраля 26				63,81	46,73	31,9	26,42	231,48	190,66	1 468,29	1 187,25	63,85	50,77

		Завтрак		Обед		Итого стоимость питания в день		Итого					
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	12,24	9,21	7,75	6,43	68,94	51,62	394,52	301,10	2,03	1,58
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60		
ТТК-343н	Кофейный напиток полуслидакий	180	150	7,32	5,51	5,21	4,46	39,70	29,80	235,01	181,33	1,28	0,96
	Второй завтрак			2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
697/04	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
20/2010	Салат из белокочанной капусты	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	32,73	19,48	14,19	10,12	75,44	60,42	560,34	410,64	50,46	39,03
ТТК-53ж	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	25/25	0,95	0,76	2,55	2,04	5,16	4,13	47,40	37,92	29,83	23,86
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	130	110	2,05	1,54	2,13	1,59	15,98	11,98	91,23	68,42	19,28	14,46
ТТК-258ж	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	200	150	23,62	11,81	4,59	2,30	3,68	1,84	150,56	75,30	1,20	0,60
	Хлеб белый	1/20	1/20	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51	0,15	0,11
	Уплотненный поддник			0,51	0,38	0,08	0,06	19,38	14,53	80,23	60,17		
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	9,99	8,79
687/96	Пирожки печеные с картофелем	75	75	15,78	14,98	7,32	7,23	82,04	73,56	457,20	419,28		
707/04	Сок фруктовый разливной	200	150	5,52	5,52	5,04	5,04			67,44	67,44		
	Хлеб белый	1/20	1/20	4,70	4,70	1,59	1,59	33,79	33,79	168,31	168,31	5,19	5,19
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	1,00	0,75			20,20	15,15	84,80	63,60	4,80	3,60
				1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
				2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Итого	177,47 руб.	140,91 руб.	313,93	250,07	234,94	201,26	1 144,0	944,19	7 946,06	6 588,32	339,27	281,74

		Завтрак		Обед		Уплотненный полдник		Итого стоимость питания в день		Итого			
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	12,24	9,21	7,75	6,43	68,94	51,62	394,52	301,10	2,03	1,58
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	2,40	1,60	0,90	0,60	15,30	10,20	78,90	52,60		
ТТК-343н	Кофейный напиток полуслидакий	180	150	7,32	5,51	5,21	4,46	39,70	29,80	235,01	181,33	1,28	0,96
	Второй завтрак			2,52	2,10	1,64	1,37	13,94	11,62	80,61	67,17	0,75	0,62
697/04	Молоко кипяченое	100	100	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
20/2010	Салат из белокочанной капусты	50	40	3,06	3,06	2,64	2,64	5,06	5,06	56,23	56,23	1,37	1,37
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	150/25	32,73	19,48	14,19	10,12	75,44	60,42	560,34	410,64	50,46	39,03
ТТК-53ж	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	25/25	0,95	0,76	2,55	2,04	5,16	4,13	47,40	37,92	29,83	23,86
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	130	110	2,05	1,54	2,13	1,59	15,98	11,98	91,23	68,42	19,28	14,46
ТТК-258ж	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	200	150	23,62	11,81	4,59	2,30	3,68	1,84	150,56	75,30	1,20	0,60
	Хлеб белый	200	150	3,98	3,37	4,64	3,93	21,48	18,18	143,60	121,51	0,15	0,11
	Уплотненный полдник	1/20	1/20	0,51	0,38	0,08	0,06	19,38	14,53	80,23	60,17		
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32	9,99	8,79
687/96	Пирожки печеные с картошкой	75	75	15,78	14,98	7,32	7,23	82,04	73,56	457,20	419,28		
707/04	Сок фруктовый разливной	200	150	5,52	5,52	5,04	5,04	67,44	67,44	67,44	67,44	5,19	5,19
	Хлеб белый	1/20	1/20	4,70	4,70	1,59	1,59	33,79	33,79	168,31	168,31	4,80	3,60
	Хлеб "Дарницкий"	44,6	36,25	1,00	0,75			20,20	15,15	84,80	63,60		
				1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,32	47,32		
				2,94	2,39	0,49	0,40	18,29	14,86	89,33	72,61		
	Итого	177,47 руб.	140,91 руб.	313,93	250,07	234,94	201,26	1 144,0	944,19	7 946,06	6 588,32	339,27	281,74

	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг	
	Дет. сад	Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	С	С	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			Дет. сад 248,95	Ясли 190,05	Дет. сад 272,45	Ясли 211,25	Дет. сад 1177,4	Ясли 917,40	8101,05	6300,85	Дет. сад 227,90	Ясли 201,75
В среднем в день:			49,79	38,01	54,49	42,25	235,48	183,48	1 620,21	1 260,17	45,58	40,35

Зам. Ген. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству





Г. Н. Фазуллина

А. Р. Гатина

Л. Р. Загидуллина