

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"



(подпись)

"СОГЛАСОВАНО"

начальник лагеря

(подпись)

Примерное меню питания детей летних пришкольных лагерей г. Набережные Челны с 22.06.2026г. по 26.06.2026 г.

Стоимость питания
245,87руб./день;

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жиры	Углево-лы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пн, 22 июня 26			69.09	77.05	262.78	2,020.81	1.06	32.56	90.59	3.79	772.51	1,053.56	320.56	10.93
Завтрак			46.57	18.58	106.45	779.28	0.2	4.61	15.64	0.85	271.8	378.88	63.87	4.5
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	140	0.7	0.7	16.1	73.5	0.04	0.07	14	0.28	23.38	15.4	11.2	2.8
294/96	Сырники из творога со сущ.молоком	150/30	42.17	17.25	52.37	533.41	0.11	4.54	0.68	0.57	237.26	334.26	40.73	1.12
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	0.1	0.00	21.48	86.3	0.00	0.00	0.96	0.00	3.36	4.32	1.44	0.1
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	3.6	0.63	16.5	86.07	0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
Обед			43.64	49.97	125.68	1,126.84	0.46	26.83	86.93	1.01	111.56	512.47	159.78	5.59
ТТК-23н	Салат из белокочанной капусты с зелёным горошком	60	2.26	4.35	9.54	86.28	0.04	0.17	37.14	0.06	33.89	34.9	13.57	0.61
ТТК № 425	Суп "Гречишное зернышко" с цыпл	250/25	17.83	17.29	19.3	304.08	0.18	26.63	26.91	0.28	23.36	117.66	55.61	1.87
ТТК-84н	Котлеты "Татарские" с овощами(кукур.конс.)	75/15	13.22	19.59	15.06	289.43	0.07	0.01	0.56	0.33	18.6	218.87	37.76	1.82
510/04	Каша рисовая вязкая	150	4.33	7.67	30.13	206.87	0.11	0.02	0.00	0.26	15.26	107.58	37.5	0.7
ТТК № 911	Напиток Цитрусовый	200	0.37	0.04	19.45	79.62	0.01	0.00	22.32	0.08	12.65	8.56	4.84	0.11
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	3.6	0.63	16.5	86.07	0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2.03	0.4	15.7	74.49	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Полдник			9.43	14.85	41.27	336.4	0.09	0.00	1.73	0.00	259.2	211.68	32.4	0.22
698/04	Ацидофилин	200	6.05	5.4	8.64	107.35	0.09	0.00	1.73	0.00	259.2	211.68	32.4	0.22
	Печенье ТРИО ДЖУНИОР 0,045	45	3.38	9.45	32.63	229.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого стоимость питания в день		245.87 руб.												
Вт, 23 июня 26			63.60	82.50	259.97	2,086.17	0.89	30.22	160.45	1.74	312.33	765.86	241.24	9.11
Завтрак			27.2	27.54	95.71	739.53	0.33	2.49	4.55	1.06	180.57	405.59	96.16	4.37
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	4.65	7.63	17.55	157.47	0.05	0.02	0.00	0.00	9	26.4	10.52	0.49
337/04	Яйцо вареное	1 шт	8.64	6.72	0.96	98.88	0.03	0.27	0.00	0.29	26.4	92.16	5.76	1.2
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	10.87	7.4	44.63	288.58	0.25	2.13	1.25	0.75	137.02	277.02	74.52	1.81
686/04	Чай с лимоном с печеньем сахарным в ассортименте	200/7/18	3.04	5.79	32.57	194.6	0.00	0.07	3.3	0.02	8.15	10.01	5.36	0.87
Обед			75.42	53.94	130.33	1,308.39	0.48	68	38.66	2.56	243.12	593.8	192.07	5.98
ТТК-390	Салат "Веснушка"	60	2.32	9.52	9.01	130.95	0.05	38.59	8.45	0.12	12.15	33.05	16.4	0.54
132/2004	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками "Останкинские" со сметаной	250/25/5	26.53	23.13	22.42	403.95	0.18	27.15	27.83	0.65	38.13	203.15	56.64	2.15
ТТК 207н	Грудка, запеченая с сыром с горошком конс.	75/15	33.31	13.01	6.01	274.37	0.11	2.24	2.35	0.72	158.24	283.51	98.36	1.87

ТТК - 181а	Макароны отварные	150	7.13	7.23	41.25	258.6	0.09	0.00	0.00	1.07	18.55	46.22	8.71	0.89
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	0.5	0.02	19.44	79.96	0.00	0.02	0.03	0.00	8.25	2.97	1.46	0.05
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	3.6	0.63	16.5	86.07	0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2.03	0.4	15.7	74.49	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Полдник		4.84	7.6	53.35	301.15	0.11	0.00	14	0.66	43.27	73.67	26.27	1.28
	Сок 0,2	200	1.4	0.00	24.4	103.2	0.02	0.00	14	0.00	34	36	12	0.6
770/04	Булочка дорожная	50	3.44	7.6	28.95	197.95	0.09	0.00	0.00	0.66	9.27	37.67	14.27	0.68
	Итого стоимость питания в день	245.87 руб.												
	Ср. 24 июня 26		69.30	84.14	259.97	2,086.17	0.89	30.22	160.45	1.74	312.33	765.86	241.24	9.11
	Завтрак		24.04	21.03	116.84	752.84	0.27	3.67	22.24	1	344.95	349.18	142.93	3.02
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	8.25	11.02	17.55	202.41	0.05	0.05	0.07	0.04	115	90	16.35	0.49
ТТК-495н	Десерт фруктовый Банан	200	4	0.8	52	231.2	0.08	0.04	20	0.8	16	56	84	1.2
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/3	10.99	9.15	29.66	244.97	0.13	3.53	2.08	0.16	200.47	195.09	38.44	0.86
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0.8	0.06	17.63	74.26	0.01	0.05	0.09	0.00	13.48	8.09	4.14	0.47
	Обед		66.53	47.78	108.85	1,131.48	0.67	27.22	78.15	1.28	127.7	469.67	141.74	7.71
ТТК-294н	Помидоры свежие	60	0.31	0.00	2.45	11.02	0.00	0.02	8.26	0.31	6.12	14.72	6.67	0.18
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с цыпятами с зеленью	250/25/1	20.74	17.32	21.93	326.53	0.28	26.62	19.56	0.52	37.21	109.77	44.31	2.29
437/04	Гуляш	50/50	33.1	20.68	12.56	368.79	0.11	0.02	2.64	0.12	16.77	167.92	23.95	2.09
520/04	Пюре картофельное	150	6.52	8.52	19.5	180.8	0.22	0.54	43.15	0.24	52.22	147.37	52.68	1.76
ТТК-271н	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	0.23	0.23	20.21	83.78	0.01	0.02	4.54	0.09	7.58	4.99	3.63	0.91
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	3.6	0.63	16.5	86.07	0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2.03	0.4	15.7	74.49	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Полдник		3.29	10.5	18.9	183.26	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Мороженое пломб.ГОСТ.в вафлях 70г	70	3.29	10.5	18.9	183.26	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого стоимость питания в день	245.87 руб.												
	Чт. 25 июня 26		69.09	77.05	262.78	2,020.81	1.06	32.56	90.59	3.79	772.51	1,053.56	320.56	10.93
	Завтрак		20.59	18.98	88.3	606.35	0.41	4.52	48.15	0.6	304.08	353.92	101.24	2.61
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	4.65	7.63	17.55	157.47	0.05	0.02	0.00	0.00	9	26.4	10.52	0.49
ТТК-495н	Десерт фруктовый Мандарин	120	0.96	0.24	9	42	0.07	0.01	45.6	0.24	42	20.4	13.2	0.12
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	10.32	8.25	44.58	293.83	0.25	2.28	1.25	0.25	130.52	204.02	55.02	1.46
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	4.66	2.86	17.17	113.05	0.04	2.21	1.3	0.11	122.56	103.1	22.5	0.54
	Обед		33.07	44.37	105.41	953.14	0.38	27.86	40.34	1.62	191.72	417.29	156.16	6.42
ттк№489н	Салат из св.помидоров и огурцов	60	1.5	5.07	1.95	59.39	0.01	0.01	6.97	0.19	10.4	18.76	7.19	0.26
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	3.98	8.77	15.63	157.4	0.07	27.71	30.32	0.24	49.49	71.19	31.61	1.45
ттк№-200н	Зразы "Любимые " с сыром с овощами (зел.гор.)	75/15	16.86	22.04	11.45	311.61	0.09	0.04	2.9	0.25	107.39	182.94	29.09	1.37
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	150	4.59	7.38	24.79	183.91	0.16	0.07	0.00	0.29	8.39	108.85	72.97	2.45
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	200	0.51	0.08	19.39	80.27	0.00	0.03	0.15	0.65	8.25	10.65	4.8	0.41
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	3.6	0.63	16.5	86.07	0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2.03	0.4	15.7	74.49	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Полдник		15.43	13.7	69.07	461.32	0.27	0.18	2.1	1.57	276.71	282.35	63.16	1.9
	Йогурт	200	7	6.4	7	113.6	0.06	0.00	2	0.00	242	182	28	0.2
ТТК-8К	Плюшка "Новомосковская"	100	8.43	7.3	62.07	347.72	0.21	0.18	0.1	1.57	34.71	100.35	35.16	1.7
	Итого стоимость питания в день	245.87 руб.												
	Пт. 26 июня 26		72.27	84.14	259.97	2,086.17	0.89	30.22	160.45	1.74	312.33	765.86	241.24	9.11
	Завтрак		16.26	16.06	102.19	618.37	0.31	2.29	64.56	0.6	184.41	280.24	89.97	2.89
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	100	1	0.1	12	52.9	0.04	0.00	60	0.22	34	23	13	0.3

ТТК 270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	200/3	9.67	7.61	48.65	301.79	0.22	2.22	1.26	0.36	134.46	222.33	61.11	1.24
686/04	Чай с лимоном с шокол."Сказка"	200/7/15	1.99	7.72	25.04	177.61	0.00	0.07	3.3	0.02	8.15	10.01	5.36	0.87
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	3.6	0.63	16.5	86.07	0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
Обед			52.93	61.08	115.18	1,222.08	0.56	27.93	81.89	1.14	93.92	449.62	139.27	5.62
ТТК-294н	Огурец свежий порциями	60	3.26	0.06	1.53	19.72	0.02	0.01	6.12	0.06	14.08	25.7	8.57	0.37
148/2004	Суп лапша домашняя с цып	250/25	16.99	17.46	14.87	284.53	0.05	27.89	1.86	0.38	16.43	39.41	10.4	0.54
ТТК-490н	Котлеты "Челнинские" с овощами (кукур.конс.)	75/15	19.73	25.17	20.64	388.01	0.07	0.01	0.56	0.33	12.46	145.92	25.15	1.23
ТТК 11н	Картофель "По-деревенски"	150	7.31	17.35	29.26	302.47	0.37	0.00	73.15	0.37	42.92	213.42	84.5	2.98
ТТК-356н	Компот "Фруктово-ягодный" ассорти	200	0.01	0.01	16.68	66.79	0.00	0.02	0.2	0.00	0.23	0.27	0.15	0.02
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	3.6	0.63	16.5	86.07	0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2.03	0.4	15.7	74.49	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Полдник			3.08	7	42.6	245.72	0.02	0.00	14	0.00	34	36	12	0.6
	Сок 0,2	200	1.4	0.00	24.4	103.2	0.02	0.00	14	0.00	34	36	12	0.6
	Кекс для детск.питания	28	1.68	7	18.2	142.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого стоимость питания в день			245.87 руб.											
Итого			442.32	412.98	1,320.13	10,766.15	4.56	195.6	512.94	13.95	2,667.01	4,814.36	1,417.02	52.71

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углево-лы		В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
ИТОГО ЗА 5 дней		280.00	290.00	1245.00	8785.00	3.95	2.49	215.50	35.85	4095.00	4095.00	915.00	40.50
В среднем в день:		56.00	58.00	249.00	1,757.00	0.79	0.498	43.10	7.17	819.00	819.00	183.00	8.10




Примечание:

- 1) С 1 марта заменяется на салат из овощей урожая прошлого года, в которых овощи проходят термическую обработку или используются овощи нового урожая.
- 2) Допускается изменение массы порции блюд в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение 9, таблица 1
- 3) Разрешается проводить замену блюд, согласно ассортимента продукции, реализуемой в пищеблоках образовательных организаций (согласно п.8.1.5.СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
- 4) При включении в меню яйца вареного норма выхода должна составлять не менее 1шт яйца-40гр.

Зам. Ген. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам.начальника производственного отдела


Г.Н. Фазуллина

Г.Х.Шайдуллина

А. В. Каримова

Зав. Производством:

Мед. Работник: