

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"



_ Р.И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"

начальник лагеря

(подпись)

Примерное меню питания детей осенних пришкольных лагерей г. Набережные Челны с 27.10.2025г по 03.11.2025г

Стоимость питания
234 руб./день

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	Ca	Mg	Fe
Пн, 27 октября 25			53,96	55,6	235,22	1 657,15	0,90	45,20	661,00	187,20	9,50
Завтрак			17,56	16,20	72,44	478,68	0,35	16,06	256,11	62,90	3,10
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	140	0,56	0,56	12,6	57,68	0,04	14	23,38	11,2	2,8
337/04	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,00	26,4	5,76	1,2
311/04	Каша молочная пшенная с маслом	200/3	7,55	6,01	37,47	234,22	0,21	1,31	133,58	47,39	1,2
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	1,65	1,3	7,46	48,15	0,02	0,75	64,95	11,4	0,87
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,8	10,5	0,48
Обед			26,5	27,80	117,20	822,10	0,41	21,30	330,20	87,20	4,10
ТТК-390	Салат " Веснушка "	60	1,05	6,04	3,31	71,8	0,04	6,96	12,23	14,39	0,48
140/04	Суп картоф. с лапшой с цыплятами	250/50	13,1	11,28	14,91	213,54	0,19	23,08	31,49	43,59	2
ТТК-652; 587/04	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	5,36	14,3	8,82	185,43	0,06	3,52	14,36	18,81	0,9
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,78	5,61	47,2	274,4	0,3	0,00	16,22	138,69	4,66
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,03	8,25	1,46	0,05
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,8	10,5	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Полдник			3,3	4,5	38,5	207,7	0,46	31,2	175,9	12	3,32
	Сок 0,2	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	14	34	12	0,6
	Вафли "Золотце ты моё!" витаминизир.20 г	20	1,9	4,5	14,1	104,5	0,44	17,2	141,9	0,00	2,72
Итого стоимость питания в день		234 руб.									
Вт, 28 октября 25			54,65	55,86	215,39	1 582,88	0,9	44,20	751,77	186,30	9,82
Завтрак			17,1	17,2	76,79	530,42	0,34	15,20	274,20	63,10	2,59
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	5,19	6,65	14,98	140,55	0,05	0,07	115	16,35	0,49
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	100	0,9	0,00	8,4	37,2	0,04	60	34	13	0,3
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	7,99	5,33	37,51	230,02	0,21	1,31	141,36	63,15	1,49

ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	3,02	5,22	15,9	122,65	0,04	0,83	93,98	23,07	0,31
Обед			29,75	27,22	114,27	821,02	0,48	20,90	330,50	86,30	4,30
ТТК-359н	Винегрет из овощей	60	1,18	4,26	4,41	60,67	0,04	7,86	18,49	15,23	0,73
135/2004	Суп из овощей с мясн фрикад. Останкинск.со сметан	250/25/5	8,33	9,13	9,84	154,89	0,14	31,96	43,2	43,65	1,71
403/96,тتك №-102	Плов из говядины	40/160	15,75	12,98	41,37	345,27	0,24	3,88	41,38	85,92	3,19
ТТК-271н	Компот "Флодово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,04	114,51	0,01	4,54	7,58	3,63	0,91
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,8	10,5	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Полдник			7,8	11,44	24,33	231,44	0,08	1,69	248,98	33,76	0,21
698/04	Простокваша	200	6,12	5,28	8,65	106,56	0,08	1,69	248,98	33,76	0,21
	Кекс для детск.питания	28	1,68	6,16	15,68	124,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого стоимость питания в день		234 руб.									
Ср, 29 октября 25			50,08	49,41	223,85	1 540,48	1,31	44,10	661,00	186,20	9,40
Завтрак			18,32	16,40	83,60	590,56	0,3	15,10	264,15	61,20	3,20
ТТК-495н	Десерт фруктовый Банан	200	3	0,00	42	180	0,08	20	16	84	1,2
337/04	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,00	26,4	5,76	1,2
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/3	6,76	6,55	27,96	197,87	0,13	2,08	200,47	38,44	0,86
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0,76	0,06	17,62	74,06	0,01	0,09	13,48	4,14	0,47
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,8	10,5	0,48
Обед			28,46	26,30	101,20	742,22	0,55	21,40	331,50	87,70	4,10
тتك№489н	Салат из св.помидоров и огурцов	60	1,5	3,62	1,95	46,4	0,01	6,97	10,4	7,19	0,26
132/04	Рассольник Ленинградский с цыплятами смет.	250/25/5	8,11	7,22	12,46	147,28	0,15	22,71	31,89	41,62	1,67
ТТК 28н	Запеканка картофельная с мясом "Школьная" с маслом	200/3	14,42	21,44	21,29	335,8	0,34	52,47	52,9	77,29	4,2
ТТК-265н	Компот "Флодово-ягодный" из красной смородины	200	0,12	0,04	16,55	67,06	0,00	5,13	7,38	3,49	0,18
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,8	10,5	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Полдник			3,3	4,5	38,5	207,7	0,46	31,2	175,9	12	3,32
	Сок 0,2	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	14	34	12	0,6
	Вафли "Золотце ты моё!" витаминизир.20 г	20	1,9	4,5	14,1	104,5	0,44	17,2	141,9	0,00	2,72
Итого стоимость питания в день		234 руб.									
Чт, 30 октября 25			53,96	55,6	235,22	1 657,15	0,90	45,20	661,00	187,20	9,50
Завтрак			16,30	16,20	72,44	478,68	0,35	16,06	256,11	62,90	3,10
ТТК-495н	Десерт фруктовый Мандарин	95	0,76	0,19	7,13	33,25	0,06	36,1	33,25	10,45	0,1
ТТК - 341к	Творожник "Зебра" с повидлом	150/30	27,52	11,15	25,64	312,99	0,14	0,86	235,31	44,02	1,62
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,1	4,95	4,4	0,82
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,8	10,5	0,48
Обед			26,5	27,80	117,20	822,10	0,41	21,30	330,20	87,20	4,10
ТТК-637	Салат из свежей капусты с огурцами	60	1,22	2,77	3,23	42,76	0,02	38,3	35,56	11,93	0,47
тتك№ 425	Суп "Гречишное зернышко" с мясными фрикадельками "Останкинские"	250/25	8,91	8,61	16,07	177,43	0,19	22,45	28,66	64,6	2,35
ТТК№230н	Мякоть птицы "Лакомый кусочек" с овощами (кукуруз)	80/10	28,39	12,28	3,02	236,17	0,1	4,5	34,22	116,32	2,2
ТТК - 181а	Макароны отварные	150	5,3	4,96	36,41	211,45	0,09	0,00	18,55	8,71	0,89
ТТК № 258н	Напиток "Флодово-ягодный" из изюма	200	0,00	0,00	20,66	82,64	0,02	0,00	12	6,3	0,45

	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,8	10,5	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Полдник			7,73	11,56	24,32	232,23	0,09	1,73	259,2	32,4	0,22
698/04	Ацидофилин	200	6,05	5,4	8,64	107,35	0,09	1,73	259,2	32,4	0,22
	Кекс для детск.питания	28	1,68	6,16	15,68	124,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого стоимость питания в день		234 руб.									
Пт, 31 октября 25			54,65	55,86	215,39	1 582,88	0,9	44,20	751,77	186,30	9,82
Завтрак			16,9	17,2	76,79	530,42	0,34	15,20	274,20	63,10	2,59
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	100	0,9	0,00	8,4	37,2	0,04	60	34	13	0,3
337/04	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,00	26,4	5,76	1,2
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	7,32	5,21	39,7	235,01	0,16	1,28	155,42	36,06	0,91
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	3,02	5,22	15,9	122,65	0,04	0,83	93,98	23,07	0,31
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,8	10,5	0,48
Обед			29,75	27,22	114,27	821,02	0,48	20,90	330,50	86,30	4,30
ТТК-294н	Помидоры свежие	60	0,31	0,00	2,45	11,02	0,00	8,26	6,12	6,67	0,18
110/04	Борщ с капустой и картоф.цыпл.смет	250/25/5	7,32	7,18	13,16	146,54	0,09	29,35	52,39	35,44	1,77
437/04	Гуляш	50/50	15,99	5,88	3,74	131,82	0,11	2,64	16,77	23,95	2,09
316/10	Рис припущенный	150	3,8	4,34	38,09	206,66	0,18	0,00	23,78	62,21	1,14
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,15	8,25	4,8	0,41
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,8	10,5	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Полдник			5,38	8,06	46,41	279,71	0,02	14	34	12	0,6
	Сок 0,2	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	14	34	12	0,6
	Печенье сахарное "NERO"0,056	56	3,98	8,06	22,01	176,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого стоимость питания в день		234 руб.									
Сб, 01 ноября 25			50,08	49,41	223,85	1 540,48	1,31	44,10	661,00	186,20	9,40
Завтрак			18,32	16,40	83,60	590,56	0,3	15,10	264,15	61,20	3,20
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	5,19	6,65	14,98	140,55	0,05	0,07	115	16,35	0,49
ТТК-495н	Десерт фруктовый Банан	200	3	0,00	42	180	0,08	20	16	84	1,2
ТТК 995	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом	200/3	6,4	5,57	35,22	216,59	0,18	1,34	137,22	48,99	0,98
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0,16	0,05	5,79	24,23	0,00	2,55	6,08	3,9	0,5
Обед			28,46	26,30	101,20	742,22	0,55	21,40	331,50	87,70	4,10
20/2010	Салат из белокочанной капусты	60	1,16	3,06	6,29	57,39	0,02	35,87	31,53	12,38	0,42
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мясными фрикадельками "Останкинские"	250/25	11,89	8,64	17,48	195,26	0,3	16,79	42,7	55,91	2,87
ттк№805к	Котлеты "По-киевски" 0,100	100	0,00	14,99	0,00	134,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК-11н	Картофель "По-деревенски"	100	2,71	7,7	14,61	138,63	0,21	41,76	24,56	48,24	1,7
ТТК-356н	Компот "Фруктово-ягодный" ассорти	200	0,01	0,01	16,66	66,73	0,00	0,2	0,23	0,15	0,02
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,8	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
Полдник			7,8	11,44	24,33	231,44	0,08	1,69	248,98	33,76	0,21
698/04	Простокваша	200	6,12	5,28	8,65	106,56	0,08	1,69	248,98	33,76	0,21
	Кекс для детск.питания	28	1,68	6,16	15,68	124,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Итого стоимость питания в день		234 руб.									
Пн, 03 ноября 25			54,65	55,86	215,39	1 582,88	0,9	44,20	751,77	186,30	9,82
Завтрак			16,9	17,2	76,79	530,42	0,34	15,20	274,20	63,10	2,59
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	100	0,9	0,00	8,4	37,2	0,04	60	34	13	0,3
ттк-1019	Сырники "Домашние"из творога с повидлом	150/30	31,19	11,15	50,69	427,87	0,11	0,98	237,23	42,6	1,48
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	1,65	1,3	7,46	48,15	0,02	0,75	64,95	11,4	0,87
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,8	10,5	0,48
Обед			26,40	27,22	114,27	821,02	0,48	20,90	330,50	86,30	4,30
62/11	Салат из моркови с сахаром	60	0,94	0,07	7,96	36,24	0,04	3,6	19,44	27,36	0,5
120/96;124/04	Щи из св. капусты с картоф. с цыпл. со сметаной	250/50/5	12,48	11,67	8,29	188,06	0,14	50,07	57,8	39,66	1,8
ТТК-490н	Котлеты "Челнинские" с овощами (фасоль стр.)	75/15	12,09	17,08	9,3	239,32	0,07	0,56	13,01	25,18	1,23
ТТК - 181а	Макароны отварные	150	5,3	4,96	36,41	211,45	0,09	0,00	18,55	8,71	0,89
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,15	8,25	4,8	0,41
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,8	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
Полдник			3,3	4,5	38,5	207,7	0,46	31,2	175,9	12	3,32
	Сок 0,2	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	14	34	12	0,6
	Вафли "Золотце ты моё!" витаминизир.20 г	20	1,9	4,5	14,1	104,5	0,44	17,2	141,9	0,00	2,72
Итого стоимость питания в день		234 руб.									

	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность , ккал	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		
		Белки	Жиры	Углево ды		В1	С	Ca	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 7 дней		394,80	365,89	1534,12	11107,39	7,28	316,40	4636,10	1304,10	65,80
В среднем в день:		56,40	52,27	219,16	1 586,77	1,04	45,20	662,30	186,30	9,40

Примечание:

- 1) Допускается изменение массы порции блюд в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение 9, таблица 1
- 2) Разрешается проводить замену блюд,согласно ассортимента продукции, реализуемой в пищеблоках образовательных организаций (согласно п.8.1.5.СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
- 3) При включении в меню яйца вареного норма выхода должна составлять не менее 1шт яйца-40гр.

Зам. Ген. директора по производству и качеству

Г.Н. Фазуллина

Зав. Производством:

Экономист по ценам

Зам.начальника производственного отдела

Шайдуллина
Каримова

Г.Х.Шайдуллина

А. В. Каримова

Мед. Работник:

