

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"



_ Р.И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"

(№ образовательной организации)

(ФИО руководителя)

(подпись)

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-4 классов в образовательных организациях г.

Набережные Челны с 02.03.2026г. по 07.03.2026 г.

1гр.3,5,9,10,57 2гр.4,6,69 3гр.38,36ф,59 4гр.43,79,49,55,24 5 гр.17,60,45 6 гр.42,42л,75 7гр.54,53,16 8гр.23,40,61
9гр.15,19,77 0гр.50,11,88 31гр.44,56,21 32гр.27,28,29,68

**Стоимость питания
77,76руб./день;**

Категория питания: бесплатные горячие завтраки

2 группа

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев. оды		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Пн, 02 марта 26			17,86	20,27	70,64	536,36	0,25	0,05	19,41	1	78,92	318,13	61,19	3,24
Завтрак			17,86	20,27	70,64	536,36	0,25	0,05	19,41	1	78,92	318,13	61,19	3,24
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	60	1,08	3,33	5,13	54,8	0,01	0,00	18	0,06	28,8	18,6	9,6	0,36
ттк№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (горош.зел.)	75/15	11,21	12,43	12,84	208,1	0,1	0,01	1,21	0,46	13,93	161,94	24,72	1,78
510/04	Каша ячневая вязкая	150	3,28	4,23	21,1	135,54	0,09	0,02	0,00	0,48	28,16	112,42	16,22	0,6
ТТК-356н	Компот "Фруктово-ягодный" ассорти	200	0,01	0,01	16,66	66,73	0,00	0,02	0,2	0,00	0,23	0,27	0,15	0,02
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Вт, 03 марта 26			14,49	15,32	72,15	484,37	0,19	3,61	14,49	0,43	317,07	282,6	62,83	3,75
Завтрак			14,49	15,32	72,15	484,37	0,19	3,61	14,49	0,43	317,07	282,6	62,83	3,75
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2
7/10	Сыр российский (порц)	10	2,86	2,76	0,00	36,25	0,00	0,03	0,07	0,04	106	63,6	5,83	0,00
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	180/3	6,09	6,12	25,17	180,07	0,11	3,18	1,87	0,14	180,5	175,68	34,6	0,77
ттк№253н	Чай "Витаминный" полусладкий с печеньем сахарным	200/18	2,86	5,77	23,07	155,66	0,00	0,35	2,55	0,05	6,07	7,42	3,9	0,5
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Ср, 04 марта 26			32,48	15,95	79,78	592,53	0,25	80,93	5,67	2,56	66,32	286,77	128,27	3,76
Завтрак			32,48	15,95	79,78	592,53	0,25	80,93	5,67	2,56	66,32	286,77	128,27	3,76
612/04	Маринад овощной с томатом	60	0,77	6,05	5,4	79,1	0,03	72	4,32	0,2	14,33	27,69	16,09	0,42
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	23,62	4,59	3,68	150,56	0,08	8,9	1,2	0,64	17,39	177,31	88,17	1,56
ТТК - 181а	Макароны отварные	150	5,3	4,96	36,41	211,45	0,09	0,00	0,00	1,07	18,55	46,22	8,71	0,89
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48

Чт, 05 марта 26			20,21	11,25	80,69	504,84	0,36	25,67	73,2	0,82	88,38	378,07	116,93	4,57
Завтрак			20,21	11,25	80,69	504,84	0,36	25,67	73,2	0,82	88,38	378,07	116,93	4,57
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	110	0,99	0,00	9,24	40,92	0,04	0,00	66	0,24	37,4	25,3	14,3	0,33
ттк-№398н	Плов Азиатский	40/160	16,67	10,92	41,26	330	0,27	25,6	3,9	0,56	35,03	317,86	86,77	2,89
686/04	Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Пт, 06 марта 26			18,08	26,05	71,73	593,79	0,33	1,38	32,97	0,52	194,17	350,13	88,76	4,27
Завтрак			18,08	26,05	71,73	593,79	0,33	1,38	32,97	0,52	194,17	350,13	88,76	4,27
ТТК 994	Салат "Пёстрый"	60	2,31	2,66	9,99	73,16	0,05	0,39	6,28	0,12	31,17	57,14	18,68	1,39
ттк№-200к	Зразы "Любимые " с сыром с овощами (фасоль стр.)	75/15	9,68	18,19	5,28	223,59	0,07	0,04	0,69	0,25	103,32	167,58	25,2	1,15
520/04	Пюре картофельное	150	3,31	4,91	22,12	145,93	0,16	0,93	25,97	0,15	43,63	97,54	32,92	1,2
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Сб, 07 марта 26			17,89	27,87	74,58	620,72	0,25	0,11	11,53	0,2	76,99	277,32	65,27	5,72
Завтрак			17,89	27,87	74,58	620,72	0,25	0,11	11,53	0,2	76,99	277,32	65,27	5,72
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2
392/11	Пельмени мясные отварные с маслом	180/3	15,01	27,15	31,68	431,12	0,17	0,01	1,43	0,00	47,54	233,17	42,37	2,42
ТТК-475	Чай полусладкий с мармеладом	200/18	0,2	0,05	18,99	77,21	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Итого			121,01	116,71	449,57	3 332,61	1,63	111,75	157,27	5,53	821,85	1 893,02	523,25	25,31

	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углев оды		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		121,01	116,71	449,57	3 332,61	1,63	111,75	157,27	5,53	821,85	1 893,02	523,25	25,31
В среднем в день:		20,17	19,45	74,93	555,44	0,27	18,63	26,21	0,92	136,98	315,50	87,21	4,22

Зам. Ген.директора по производству и качеству

Г. Н. Фазуллина

Экономист по ценам

Г.Х.Шайдуллина

Зам.начальника производственного отдела

А. В. Каримова

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Школьное питание"

(№ образовательной организации)



_ Р.И. Мусина

(ФИО руководителя)

(подпись)

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях**Стоимость питания**

Категория питания: завтраки старшие

2 группа

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев оды		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Пн, 02 марта 26			19,26	23,34	80,63	609,59	0,28	0,06	31,85	1,26	105	355,26	70,85	3,66
Завтрак			19,26	23,34	80,63	609,59	0,28	0,06	31,85	1,26	105	355,26	70,85	3,66
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	100	1,8	5,55	8,54	91,33	0,02	0,00	30	0,1	48	31	16	0,6
ттк№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (горош.зел.)	75/25	11,24	12,44	15,2	217,69	0,1	0,01	1,65	0,58	15,17	164,19	24,74	1,84
510/04	Каша ячневая вязкая	180	3,93	5,07	25,32	162,65	0,11	0,03	0,00	0,58	33,8	134,9	19,46	0,72
ТТК-356н	Компот "Фруктово-ягодный" ассорти	200	0,01	0,01	16,66	66,73	0,00	0,02	0,2	0,00	0,23	0,27	0,15	0,02
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Итого стоимость питания в день		92,24 руб.												
Вт, 03 марта 26			16,61	18,57	74,97	533,55	0,21	3,98	14,74	0,47	390,52	334,41	69,6	3,84
Завтрак			16,61	18,57	74,97	533,55	0,21	3,98	14,74	0,47	390,52	334,41	69,6	3,84
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2
7/10	Сыр российский (порц)	15	4,29	4,13	0,00	54,38	0,00	0,04	0,11	0,06	159	95,4	8,75	0,00
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/5	6,78	8	27,99	211,12	0,13	3,54	2,08	0,16	200,95	195,69	38,45	0,86
ттк№253н	Чай "Витаминный" полусладкий с печеньем сахарным	200/18	2,86	5,77	23,07	155,66	0,00	0,35	2,55	0,05	6,07	7,42	3,9	0,5
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Итого стоимость питания в день		92,24 руб.												
Ср, 04 марта 26			34,05	20,97	90,67	687,55	0,28	128,93	8,55	2,9	79,59	314,49	140,73	4,21
Завтрак			34,05	20,97	90,67	687,55	0,28	128,93	8,55	2,9	79,59	314,49	140,73	4,21
612/04	Маринад овощной с томатом	100	1,28	10,08	9	131,83	0,05	120	7,2	0,33	23,89	46,16	26,81	0,69
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	23,62	4,59	3,68	150,56	0,08	8,9	1,2	0,64	17,39	177,31	88,17	1,56
ТТК - 181а	Макароны отварные	180	6,36	5,95	43,7	253,74	0,1	0,00	0,00	1,28	22,26	55,47	10,45	1,07
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Итого стоимость питания в день		92,24 руб.												
Чт, 05 марта 26			23,65	16,53	118,96	719,18	0,38	30,07	15,25	1,62	94,47	450,1	139,46	8,74
Завтрак			23,65	16,53	118,96	719,18	0,38	30,07	15,25	1,62	94,47	450,1	139,46	8,74
ТТК-495н	Десерт фруктовый Груша	150	1,5	0,00	37,5	156	0,03	0,00	7,5	0,6	28,5	24	18	3,45
ттк-№1021	Плов из говядины	50/200	19,6	16,2	51,27	429,26	0,3	30	4,45	1	50,02	391,19	105,6	3,94
686/04	Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48

Итого стоимость питания в день		92,24 руб.												
Пт, 06 марта 26			20,28	28,81	82,82	671,74	0,41	1,84	42,35	0,63	225,52	408,08	107,9	5,45
Завтрак			20,28	28,81	82,82	671,74	0,41	1,84	42,35	0,63	225,52	408,08	107,9	5,45
ТТК 994	Салат "Пёстрый"	100	3,85	4,43	16,65	121,92	0,09	0,66	10,47	0,2	53,42	95,51	31,22	2,33
ттк№-200к	Зразы "Любимые " с сыром с овощами (фасоль стр.)	75/25	9,68	18,2	5,28	223,6	0,07	0,04	0,69	0,25	103,69	167,65	25,22	1,15
520/04	Пюре картофельное	180	3,97	5,89	26,55	175,11	0,2	1,12	31,16	0,18	52,36	117,05	39,5	1,44
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Итого стоимость питания в день		92,24 руб.												
Сб, 07 марта 26			20,15	30,24	78,33	666,13	0,28	0,06	67,69	0,24	102,89	317,42	76,28	4,31
Завтрак			20,15	30,24	78,33	666,13	0,28	0,06	67,69	0,24	102,89	317,42	76,28	4,31
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	110	0,99	0,00	9,24	40,92	0,04	0,00	66	0,24	37,4	25,3	14,3	0,33
392/11	Пельмени мясные отварные с маслом	200/3	16,68	29,92	35,19	476,81	0,19	0,01	1,59	0,00	52,74	258,97	47,08	2,68
ТТК-475	Чай полусладкий с мармеладом	200/18	0,2	0,05	18,99	77,21	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Итого стоимость питания в день		92,24 руб.												
Итого			134	138,46	526,38	3 887,74	1,84	164,94	180,43	7,12	997,99	2 179,76	604,82	30,21

	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углев оды		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		134	138,46	526,38	3 887,74	1,84	164,94	180,43	7,12	997,99	2 179,76	604,82	30,21
В среднем в день:		22,33	23,08	87,73	647,96	0,31	27,49	30,07	1,19	166,33	363,29	100,80	5,04

Зам. Ген.директора по производству и качеству
Экономист по ценам
Зам.начальника производственного отдела

 Г. Н. Фазуллина
 Г.Х.Шайдуллина
 А. В. Каримова