

"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 16.02.2026г. по 21.02.2026 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

Категория питания: бесплатные горячие завтраки

**Стоимость питания
77,76руб./день;**

2 группа

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Пн, 16 февраля 26		77,76р	17.92	20	71.7	538.45	0.26	12.23	37.21	1.02	81.24	321.39	63.4	3.29
Завтрак			17.92	20	71.7	538.45	0.26	12.23	37.21	1.02	81.24	321.39	63.4	3.29
20/2010	Салат из белокочанной капусты	60	1.14	3.06	6.19	56.89	0.02	12.18	35.8	0.08	31.12	21.86	11.81	0.41
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, 17 февраля 26		77,76р	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, 18 февраля 26		77,76р	32.29	16	82.25	602.16	0.25	88.14	5.05	2.55	65.55	282.75	128.6	3.96
Завтрак			32.29	16	82.25	602.16	0.25	88.14	5.05	2.55	65.55	282.75	128.6	3.96
ттк-66	Салат "Солнышко"	60	0.58	6.1	7.87	88.73	0.03	79.21	3.7	0.19	13.56	23.67	16.42	0.62
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, 19 февраля 26		77,76р	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 "Рябиноушка"	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, 20 февраля 26		77,76р	16.93	27.06	68.56	585.63	0.3	1.69	34.44	0.48	191.68	326.32	87.13	3.97
Завтрак			16.93	27.06	68.56	585.63	0.3	1.69	34.44	0.48	191.68	326.32	87.13	3.97
52/11	Салат из свеклы отварной	60	1.16	3.67	6.82	65	0.02	0.7	7.75	0.08	28.68	33.33	17.05	1.09
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 "Рябиноушка"	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, 21 февраля 26		77,76р	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 "Рябиноушка"	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		77,76р	119.73	117.5	449.93	3,336.17	1.61	131.45	175.92	5.5	820.91	1,868.45	524.16	25.26

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		119.73	117.5	449.93	3,336.17	1.61	131.45	175.92	5.5	820.91	1,868.45	524.16	25.26
В среднем в день:		19.96	19.58	74.99	556.03	0.27	21.91	29.32	0.92	136.82	311.41	87.36	4.21

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

ООО "Школьное питание"

 _ Р.И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"

(№ образовательной организации)

(ФИО руководителя)

(подпись)

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

Категория питания: завтраки старшие

Стоимость питания

2 группа

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Пн, 16 февраля 26			19.36	22.89	82.4	613.07	0.3	20.36	61.51	1.3	108.87	360.7	74.54	3.74
Завтрак			19.36	22.89	82.4	613.07	0.3	20.36	61.51	1.3	108.87	360.7	74.54	3.74
20/2010	Салат из белокочанной капусты	100	1.9	5.1	10.31	94.81	0.04	20.3	59.66	0.14	51.87	36.44	19.69	0.68
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 "Рябиனுшка"	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, 17 февраля 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 мультислаковая (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 "Рябиனுшка"	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, 18 февраля 26			33.74	21.06	94.79	703.61	0.28	140.94	7.51	2.89	78.3	307.78	141.29	4.55
Завтрак			33.74	21.06	94.79	703.61	0.28	140.94	7.51	2.89	78.3	307.78	141.29	4.55
ттк-66	Салат "Солнышко"	100	0.97	10.17	13.12	147.89	0.05	132.01	6.16	0.32	22.6	39.45	27.37	1.03
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 "Рябиனுшка"	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, 19 февраля 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 "Рябиனுшка"	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, 20 февраля 26			18.37	30.5	77.54	658.16	0.35	2.34	44.8	0.56	219.9	368.13	105.1	4.93
Завтрак			18.37	30.5	77.54	658.16	0.35	2.34	44.8	0.56	219.9	368.13	105.1	4.93
52/11	Салат из свеклы отварной	100	1.94	6.12	11.37	108.34	0.03	1.16	12.92	0.13	47.8	55.56	28.42	1.81
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 "Рябиனுшка"	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, 21 февраля 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 "Рябиனுшка"	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		131.88	139.79	526.99	3,893.7	1.8	197.75	211.5	7.08	994.95	2,138.54	606.27	30.11
--------------	--	--------	--------	--------	---------	-----	--------	-------	------	--------	----------	--------	-------

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		131.88	139.79	526.99	3,893.7	1.8	197.75	211.5	7.08	994.95	2,138.54	606.27	30.11
В среднем в день:		21.98	23.30	87.83	648.95	0.30	32.96	35.25	1.18	165.83	356.42	101.05	5.02

Зам. Ген.директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам.начальника производственного отдела

 азуллина

 Г.Х.Шайдуллина

 Каримова