

"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 16.03.2026г. по 21.03.2026 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

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			
			Белк и	Жиры	Углево-лы		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Пн, 16 марта 26</b>			17.86	20.27	70.64	536.36	0.25	0.05	19.41	1	78.92	318.13	61.19	3.24
<b>Завтрак</b>			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 "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
<b>Итого стоимость питания в день</b>			77.76 руб.											
<b>Вт, 17 марта 26</b>			14.49	15.32	72.15	484.37	0.19	3.61	14.49	0.43	317.07	282.6	62.83	3.75
<b>Завтрак</b>			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 "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
<b>Итого стоимость питания в день</b>			77.76 руб.											
<b>Ср, 18 марта 26</b>			32.48	15.95	79.78	592.53	0.25	80.93	5.67	2.56	66.32	286.77	128.27	3.76
<b>Завтрак</b>			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 "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
<b>Итого стоимость питания в день</b>			77.76 руб.											
<b>Чт, 19 марта 26</b>			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 "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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		77.76 руб.												
<b>Сб. 21 марта 26</b>														
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 "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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		77.76 руб.												
<b>Итого</b>			102.93	90.66	377.84	2,738.82	1.3	110.37	124.3	5.01	627.68	1,542.89	434.49	21.04

	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
<b>ИТОГО ЗА 5 дней</b>		102.93	90.66	377.84	2,738.82	1.3	110.37	124.3	5.01	627.68	1,542.89	434.49	21.04
<b>В среднем в день:</b>		20.59	18.13	75.57	547.76	0.26	22.07	24.86	1.00	125.54	308.58	86.90	4.21

Зам. Ген.директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам.начальника производственного отдела

"УТВЕРЖДАЮ"  
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 \_ Р.И. Мусина

 Г. Н. Фазуллина

 Г.Х.Шайдуллина

 А. В. Каримова

"СОГЛАСОВАНО"

\_\_\_\_\_  
(№ образовательной организации)

\_\_\_\_\_  
(ФИО руководителя)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

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

Категория питания: завтраки старше

**Стоимость питания**

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	Са	Р	Mg	Fe
<b>Пн, 16 марта 26</b>			19.26	23.34	80.63	609.59	0.28	0.06	31.85	1.26	105	355.26	70.85	3.66
<b>Завтрак</b>			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 "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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		92.24 руб.												
<b>Вт, 17 марта 26</b>			16.61	18.57	74.97	533.55	0.21	3.98	14.74	0.47	390.52	334.41	69.6	3.84
<b>Завтрак</b>			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 "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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		92.24 руб.												
<b>Ср, 18 марта 26</b>			34.05	20.97	90.67	687.55	0.28	128.93	8.55	2.9	79.59	314.49	140.73	4.21
<b>Завтрак</b>			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 "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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		92.24 руб.												
<b>Чт, 19 марта 26</b>			23.14	16.53	90.7	604.1	0.39	30.07	73.75	1.26	103.37	451.4	135.76	5.62
<b>Завтрак</b>			23.14	16.53	90.7	604.1	0.39	30.07	73.75	1.26	103.37	451.4	135.76	5.62
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-№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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		92.24 руб.												
<b>Сб, 21 марта 26</b>			19.56	30.64	78.09	666.41	0.27	0.11	11.69	0.2	82.19	303.12	69.98	5.98
<b>Завтрак</b>			19.56	30.64	78.09	666.41	0.27	0.11	11.69	0.2	82.19	303.12	69.98	5.98
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	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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		92.24 руб.												
<b>Итого</b>			112.62	110.05	415.06	3,101.2	1.43	163.15	140.58	6.09	760.67	1,758.68	486.92	23.31

	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
<b>ИТОГО ЗА 5 дней</b>		112.62	110.05	415.06	3,101.2	1.43	163.15	140.58	6.09	760.67	1,758.68	486.92	23.31
<b>В среднем в день:</b>		22.52	22.01	83.01	620.24	0.29	32.63	28.12	1.22	152.13	351.74	97.38	4.66

Зам. Ген.директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам.начальника производственного отдела

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