

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор
ООО "Школьное питание"

Р.И. Мусина



"СОГЛАСОВАНО"

Директор

ГБОУ "Набережночелнинской
школы №67 для детей с ограниченными
возможностями здоровья"
Н.Д.гузова

Примерное двухнедельное меню двухразового горячего питания

учащихся ГБОУ "Набережночелнинская школа № 67 для детей с ограниченными возможностями здоровья" на 2026 год

№ рецептуры, ТТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г. *		Пищевые вещества, г.				Энерг. ценность, ккал	
		Младшие	Старшие	Белки		Жиры		Младшие	Старшие
				Младшие	Старшие	Младшие	Старшие		
1 день									
Завтрак									
ТТК-495н	Десерт фруктовый "Яблоко"	140	105	0.56	0.42	0.56	0.42	12.6	9.45
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	30/5/10	5.25	5.25	6.64	6.64	14.98	14.98
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	200/3	7.32	7.32	5.21	5.21	39.7	39.7
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	200	3.02	3.02	5.22	5.22	15.9	15.9
	Итого			16.15	16.01	17.63	17.49	83.18	80.03
Обед									
ТТК-130	Салат "Метелка"	75	100	1.2	1.61	7.57	10.09	4.69	6.26
138/96	Суп картофельный с бобовыми с мясными фрикадельками	250/25	250/25	11.89	11.89	8.57	8.57	20.15	20.15
433/2004	Мясо тушеное	50/50	50/50	9.62	9.62	6.26	6.26	5.29	5.29
516/04	Макаронные изделия отварные	150	180	5.36	6.43	4.37	5.24	36.54	43.85
ТТК-268н	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	200	0.00	0.00	0.00	0.00	20.66	20.66
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2.28	2.28	0.27	0.27	14.91	14.91
	Хлеб "Дарницкий"	36,25	36,25	2.03	2.03	0.4	0.4	15.7	15.7
	Итого			32.38	33.86	27.44	30.83	117.94	126.82
	Итого за день			48.53	49.87	45.07	48.32	201.12	206.85
2 день									
Завтрак									
ТТК-495н	Десерт фруктовый "Апельсин"	140	100	1.26	0.9	0.00	0.00	11.76	8.4
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	30/10/5	2.33	2.33	3.89	3.89	20.84	20.84
340/04	Омлет натуральный с маслом	200/3	200/3	19.26	19.26	26.45	26.45	2.91	2.91
686/04	Чай с лимоном	200/7	200/7	0.27	0.27	0.06	0.06	15.28	15.28
	Итого			23.12	22.76	30.40	30.40	50.79	47.43
Обед									
62/11	Салат из моркови с сахаром ¹	75	100	0.94	1.25	0.07	0.1	8.71	11.61
110/04	Борщ с капустой и картоф.с мясн.фрик.со. смет.	250/25/5	250/25/5	6.96	6.96	8.66	8.66	14.41	14.41
ТТК№-201н	Котлеты "Любимые" с овощами (мексиканская смесь)	75/15	75/25	9.31	9.57	11.88	11.91	9	9.91
510/04	Каша гречневая вязкая	150	180	4.65	5.57	4.75	5.7	24.86	29.83
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов с печеньем	200/15	200/15	2.74	2.74	4.79	4.79	33.83	33.83
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2.28	2.28	0.27	0.27	14.91	14.91
	Хлеб "Дарницкий"	36,25	36,25	2.03	2.03	0.4	0.4	15.7	15.7
	Итого			28.91	30.40	30.82	31.83	121.42	130.20
	Итого за день			52.03	53.16	61.22	62.23	172.21	177.63
3 день									
Завтрак									
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	30/10/15	5.25	6.67	6.64	11.65	14.98	15.05
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5.52	5.52	5.04	5.04	0.00	0.00
161/04	Суп молочный с крупой "Геркулес"	250	250	5.37	5.37	5.48	5.48	16.52	16.52
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	*200	3.39	3.39	2.8	2.8	16.98	16.98
	</								

	Итого				19.53	20.95	19.96	24.97	48.48	48.55	451.64	502.72
	Обед											
ТТК-390	Салат "Веснушка"				1.66	2.21	7.56	10.08	7.29	9.72	103.81	138.42
134/04	Суп крестьянский с крупой и щиплятами со сметаной	75	100	250/25/5	7.13	7.13	8.05	8.05	10.5	10.5	143.01	143.01
ТТК №241н	Мингтай тушеный с овощами	50/50	50/50	50/50	13.18	13.18	5.74	5.74	4.65	4.65	123.01	123.01
520/04	Пюре картофельное	150	180	180	3.31	3.97	4.91	5.89	22.12	26.55	145.93	175.11
ТТК-271н	Компот "Плодово-ягодный" из свежих яблок с пряником	200/35.	200/35.	200/35.	1.98	1.98	1.23	1.23	47.97	47.97	210.87	210.87
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	1/30	2.28	2.28	0.27	0.27	14.91	14.91	71.19	71.19
	Хлеб "Дарницкий"	36.25	36.25	36.25	2.03	2.03	0.4	0.4	15.7	15.7	74.49	74.49
Итого					31.57	32.78	28.16	31.66	123.14	130.00	872.31	936.10
Итого за день					51.10	53.73	48.12	56.63	171.62	178.55	1323.95	1438.82
	4 день											
	Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый "Банан"	140	105	105	2.1	1.58	0.00	0.00	29.4	22.05	126	94.5
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	30/5/10	30/5/10	5.25	5.25	6.64	6.64	14.98	14.98	140.7	140.7
ТТК - 512н	Запеканка из творога "Ягодка" с повидлом	150/50	150/50	150/50	29.16	29.16	13.12	13.12	62.42	62.42	484.39	484.39
ТТК-475	Чай полусладкий	200	200	200	0.2	0.2	0.05	0.05	5.06	5.06	21.5	21.5
Итого					36.7	36.2	19.8	19.8	111.9	104.5	772.6	741.1
	Обед											
52/11	Салат из отварной свеклы	75	100	100	1.36	1.82	4.59	6.12	8	10.67	78.73	104.97
135/04	Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной	250/25/5	250/25/5	250/25/5	7.12	7.12	8.77	8.77	12.47	12.47	157.25	157.25
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/150	50/150	27.35	27.35	11.69	11.69	40.01	40.01	374.68	374.68
ТТК-265н	Компот "Плодово-ягодный" из красной смородины	200	200	200	0.12	0.12	0.04	0.04	16.55	16.55	67.06	67.06
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	1/30	2.28	2.28	0.27	0.27	14.91	14.91	71.19	71.19
	Хлеб "Дарницкий"	36.25	36.25	36.25	2.03	2.03	0.4	0.4	15.7	15.7	74.49	74.49
Итого					40.26	40.72	25.76	27.29	107.64	110.31	823.40	849.64
Итого за день					76.97	76.91	45.57	47.10	219.50	214.82	1595.99	1590.73
	5 день											
	Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый "Апельсин"	140	100	100	1.26	0.9	0.00	0.00	11.76	8.4	52.08	37.2
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	30/10	2.38	2.38	7.52	7.52	15.05	15.05	137.4	137.4
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	200/3	200/3	9.11	9.11	5.37	5.37	43.94	43.94	260.58	260.58
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком с мармеладом	200/16	200/16	200/16	1.65	1.65	1.3	1.3	19.84	19.84	97.67	97.67
Итого					14.40	14.04	14.19	14.19	90.59	87.23	547.73	532.85
	Обед											
13/10	Салат из свежих огурцов	75	100	100	0.58	0.78	4.57	6.09	1.82	2.42	50.71	67.61
148/2004	Суп лапша домашняя с щиплятами	250/25	250/25	250/25	7.81	7.81	7.06	7.06	13.56	13.56	149.08	149.08
ТТК-84н	Котлеты "Татарские" с овощами (фасоль стручковая)	75/15	75/25	75/25	12.47	12.73	17.13	17.16	9.76	10.07	243.1	245.62
ТТК 11н	Картофель "По-деревенски"	150	180	180	4.38	5.26	12.11	14.54	35.7	42.84	269.34	323.21
ТТК-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	200	200	200	0.51	0.51	0.08	0.08	19.38	19.38	80.23	80.23
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	1/30	2.28	2.28	0.27	0.27	14.91	14.91	71.19	71.19
	Хлеб "Дарницкий"	36.25	36.25	36.25	2.03	2.03	0.4	0.4	15.7	15.7	74.49	74.49
Итого					30.06	31.40	41.62	45.60	110.83	118.88	938.14	1011.43
Итого за день					44.46	45.44	55.81	59.79	201.42	206.11	1485.87	1544.28
	6 день											
	Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	140	100	100	0.56	0.4	0.56	0.4	12.6	9	57.68	41.2
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	30/5/15.	30/5/15.	5.25	6.75	6.64	8.05	14.98	14.98	140.7	159.4
ТТК 270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	200/3	200/3	200/3	7.15	7.15	5.59	5.59	43.21	43.21	251.73	251.73
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	200	200	3.39	3.39	2.8	2.8	16.98	16.98	106.66	106.66
Итого					16.35	17.69	15.59	16.84	87.77	84.17	556.77	559.00
	Обед											
20/2010	Салат из белокочанной капусты	75	100	100	1.16	1.55	3.81	5.08	7.04	9.39	67.13	89.51
ТТК-425	Суп "Грибное зернышко" с мясными фрикадельками	250/25	250/25	250/25	7.88	7.88	8.32	8.32	20.77	20.77	189.48	189.48
437/04	Гуляш	50/50	50/50	50/50	15.96	15.96	5.87	5.87	3.58	3.58	131.02	131.02

ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	150	180	16,96	20,35	4,98	5,98	37,41	44,89	262,32	314,78
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов с печеньем	200/15	200/15	2,74	2,74	4,79	4,79	33,83	33,83	189,45	189,45
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	36,25	36,25	2,03	2,03	0,4	0,4	15,7	15,7	74,49	74,49
	Итого			49,01	52,79	28,44	30,71	133,24	143,07	985,08	1059,92
	Итого за день			65,36	70,48	44,03	47,55	221,01	227,24	1541,85	1618,92
7 день											
Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	140	105	1,26	0,95	0,00	0,00	11,76	8,82	52,08	39,06
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	30/5/10	5,25	5,25	6,64	6,64	14,98	14,98	140,7	140,7
ТТК - 341к	Творожник "Зебра" со сгущённым молоком	150/50	150/50	31,12	31,12	15,4	15,4	53,39	53,39	476,64	476,64
ТТК-475	Чай полусладкий	200	200	0,2	0,2	0,05	0,05	5,06	5,06	21,5	21,5
	Итого			37,8	37,5	22,1	22,1	85,2	82,3	690,9	677,9
Обед											
612/04	Маринад овощной с томатом	75	100	0,96	1,28	7,56	10,08	6,75	9	98,87	131,83
110/04	Борщ с капустой и картофелем цыпятами со сметаной	250/25/5	250/25/5	7,21	7,21	7,22	7,22	13,92	13,92	149,53	149,53
ТТК№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (мекс. смесью)	75/15	2/50/15	11,55	15,27	12,47	15,95	10,65	13,75	201,07	259,66
510/04	Каша ячневая вязкая	150	180	3,28	3,93	4,23	5,07	21,1	25,32	135,54	162,65
ТТК-268н	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	20,66	20,66	82,64	82,64
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	36,25	36,25	2,03	2,03	0,4	0,4	15,7	15,7	74,49	74,49
	Итого			27,31	32,00	32,15	38,99	103,69	113,26	813,33	931,99
	Итого за день			65,14	69,52	54,24	61,08	188,88	195,51	1504,25	1609,89
8 день											
Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый Банан	140	100	2,1	1,5	0,00	0,00	29,4	21	126	90
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,38	2,38	7,52	7,52	15,05	15,05	137,4	137,4
ТТК № 418	Омлет с пшенной кашей с маслом	200/3	200/3	17,14	17,14	20,25	20,25	22,98	22,98	342,73	342,73
686/04	Чай с лимоном с мармеладом	200/7/16	200/7/16	0,27	0,27	0,06	0,06	27,66	27,66	112,26	112,26
	Итого			21,89	21,29	27,83	27,83	95,09	86,69	718,39	682,39
Обед											
ТТК 994	Салат "Пёстрый"	75	100	2,84	3,79	3,32	4,43	12,21	16,28	90,11	120,15
124/04	Щи из св. капусты с картофелем с цыпятами со сметаной	250/25/5	250/25/5	7,1	7,1	7,24	7,24	9,19	9,19	130,36	130,36
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощами (зелён.гор)	2/40/10	2/40/20	0,68	1,36	4,05	4,1	1,94	3,88	46,92	57,88
520/04	Картофельное пюре	150	180	3,31	3,97	4,91	5,89	22,12	26,54	145,93	175,07
ТТК-265н	Компот "Плодово-ягодный" из красной смородины	200	200	0,12	0,12	0,04	0,04	16,55	16,55	67,06	67,06
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	36,25	36,25	2,03	2,03	0,4	0,4	15,7	15,7	74,49	74,49
	Итого			18,36	20,65	20,23	22,37	92,62	103,05	626,06	696,20
	Итого за день			40,25	41,94	48,06	50,20	187,71	189,74	1344,45	1378,59
9 день											
Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	140	105	0,56	0,42	0,56	0,42	12,6	9,45	57,68	43,26
2/04	Бутерброд с повидлом	30/10/5	30/10/5	2,33	2,33	3,89	3,89	20,84	20,84	127,73	127,73
302/04	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/3	200/3	7,99	7,99	7,3	7,3	32,95	32,95	229,46	229,46
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	200	3,02	3,02	5,22	5,22	15,9	15,9	122,65	122,65
	Итого			13,90	13,76	16,97	16,83	82,29	79,14	537,52	523,10
Обед											
ТТК-359н	Винегрет из овощей	75	100	1,33	1,78	5,32	7,09	5,7	7,6	76,03	101,37
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мясными фрикадельками	250/25	250/25	10,72	10,72	8,28	8,28	20,06	20,06	197,62	197,62
ТТК-53к	Мякоть птицы тушенная в соусе	50/50	50/50	23,62	23,62	4,59	4,59	3,68	3,68	150,56	150,56
516/04	Макаронные отварные	150	180	5,36	6,43	4,37	5,24	36,54	43,85	206,89	248,26
ТТК-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	200	200	0,51	0,51	0,08	0,08	19,38	19,38	80,23	80,23
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	36,25	36,25	2,03	2,03	0,4	0,4	15,7	15,7	74,49	74,49

