

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"



Р.И.Мусина

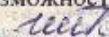


"СОГЛАСОВАНО"

Директор

ГБОУ "Набережночелнинской школы

№88 для детей с ограниченными
возможностями здоровья"

 И.И.Гарифуллина

Примерное двухнедельное меню трехразового горячего питания
учащихся общеобразовательной специальной (коррекционной) школы № 88 на 2025 год

№ рецептуры, ТТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.*		Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, ккал	
		Младшие	Старшие	Белки		Жиры		Углеводы		Младшие	Старшие
				Младшие	Старшие	Младшие	Старшие	Младшие	Старшие		
1 день											
Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	100	0.6	0.4	0.6	0.4	13.5	9	61.8	41.2
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
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	200/5	7.34	7.34	6.66	6.66	39.73	39.73	248.25	248.25
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	200	3.02	3.02	5.22	5.22	15.9	15.9	122.65	122.65
	Итого			16.21	16.01	19.12	18.92	84.11	79.61	573.40	552.80
Обед											
ТТК357н	Салат "Капуста квашеная"	75	100	1.32	1.76	3.76	5.02	6.38	8.51	64.66	86.22
138/96	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	250/15	250/15	11.8	11.8	7.48	7.48	19.98	19.98	194.42	194.42
ТТК-652к	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	50/50	5.35	5.35	14.3	14.3	8.75	8.75	185.09	185.09
516/04	Макаронные изделия отварные	150	180	5.36	6.43	4.37	5.24	36.54	43.85	206.89	248.26
ТТК № 258н	Напиток "Фруктово-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"	1/36.25	1/36.25	2.03	2.03	0.4	0.4	15.7	15.7	74.49	74.49
	Итого			28.14	29.65	30.58	32.71	122.92	132.36	879.38	942.31
Полдник											
707/04	Сок фруктовый с печеньем сахарным	200/36	200/36	6.4	6.4	11.45	11.45	54.76	54.76	347.67	347.67
	Итого			6.4	6.4	11.5	11.5	54.8	54.8	347.7	347.7
	Итого за день			50.8	52.1	61.2	63.1	261.8	266.7	1800.5	1842.8
2 день											
Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый "Банан"	200	100	3	1.5	0.00	0.00	42	21	180	90
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2.32	2.32	8.12	8.12	15.56	15.56	144.6	144.6
340/04	Омлет натуральный с маслом	200/5	200/5	19.28	19.28	27.9	27.9	2.94	2.94	339.95	339.95
686/04	Чай с лимоном	200/7	200/7	0.27	0.27	0.06	0.06	15.28	15.28	62.73	62.73
	Итого			24.87	23.37	36.08	36.08	75.78	54.78	727.28	637.28
Обед											
62/11	Салат из моркови с сахаром	75	100	0.94	1.25	0.07	0.1	8.71	11.61	39.23	52.31
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	250/5	2.16	2.16	4.56	4.56	14.24	14.24	106.63	106.63
ТТК-85н	Биточки "Рябинушка" с овощами (кукуруза конс.)	75/15	75/25	11.06	10.56	16.52	16.52	15.96	13.2	256.71	243.68
510/04	Каша гречневая вязкая	150	180	4.65	5.57	4.75	5.7	24.86	29.83	160.8	192.97
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	200	0.5	0.5	0.02	0.02	19.43	19.43	79.92	79.92
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2.28	2.28	0.27	0.27	14.91	14.91	71.19	71.19
	Хлеб "Дарницкий"	1/36.25	1/36.25	2.03	2.03	0.4	0.4	15.7	15.7	74.49	74.49
	Итого			23.62	24.35	26.59	27.57	113.81	118.92	788.97	821.19
Полдник											
697/04	Молоко кипяченое	200	200	6.12	6.12	5.28	5.28	10.13	10.13	112.46	112.46
ТТК-235н	Блинчики с вареным сгущенным молоком	63	63	4.2	4.2	9.52	9.52	21	21	186.46	186.46
	Итого			10.3	10.3	14.8	14.8	31.1	31.1	298.9	298.9
	Итого за день			58.8	58.0	77.5	78.5	220.7	204.8	1815.2	1757.4

3 день											
Завтрак											
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/10	30/10/20	5.32	8.28	10.35	13.06	15.05	15.05	174.68	210.88
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5.52	5.52	5.04	5.04	0.00	0.00	67.44	67.44
160/04	Суп молочный с макаронными изделиями	250	250	5.73	5.73	4.8	4.8	22.82	22.82	157.35	157.35
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	200	3.39	3.39	2.8	2.8	16.98	16.98	106.66	106.66
	Итого			19.96	22.92	22.99	25.70	54.85	54.85	506.13	542.33
Обед											
ТТК-359н	Винегрет из овощей	75	100	1.52	2.03	5.33	7.1	6.43	8.57	79.75	106.33
134/04	Суп крестьянский с крупой и мясными фрикадельками со сметаной	250/25/10	250/25/10	6.97	6.97	10.24	10.24	10.88	10.88	163.56	163.56
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощами (зелёный горошек консерв.)	2/40/10	2/40/20	11.43	12.11	7.89	7.94	17.68	17.68	187.47	198.42
520/04	Пюре картофельное	150	180	3.31	3.97	4.91	5.89	22.12	26.55	145.93	175.11
ТТК-271н	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	200	0.18	0.18	0.18	0.18	28.04	28.04	114.51	114.51
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2.28	2.28	0.27	0.27	14.91	14.91	71.19	71.19
	Хлеб "Дарницкий"	1/36.25	1/36.25	2.03	2.03	0.4	0.4	15.7	15.7	74.49	74.49
	Итого			27.72	29.57	29.22	32.02	115.76	122.33	836.90	903.61
Полдник											
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	200	0.1	0.1	0.00	0.00	21.48	21.48	86.3	86.3
769/04	Булочка домашняя	50	50	3.59	3.59	6.81	6.81	30.8	30.8	198.91	198.91
	Итого			3.69	3.69	6.81	6.81	52.28	52.28	285.21	285.21
	Итого за день			51.37	56.18	59.02	64.53	222.89	229.46	1628.24	1731.15
4 день											
Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	110	0.6	0.44	0.6	0.44	13.5	9.9	61.8	45.32
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2.32	2.32	8.12	8.12	15.56	15.56	144.6	144.6
ТТК - 521н	Запеканка из творога "Ягодка" с повидлом	150/30	150/50	29.16	29.16	13.12	13.12	50.88	62.42	438.23	484.39
ТТК-475	Чай полусладкий	200	200	0.2	0.2	0.05	0.05	5.06	5.06	21.5	21.5
	Итого			32.3	32.1	21.9	21.7	85.0	92.9	666.1	695.8
Обед											
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	75	100	1.45	1.94	4.59	6.12	8.53	11.37	81.25	108.34
135/04	Суп из овощей со сметаной	250/5	250/5	2.12	2.12	5.22	5.22	11.53	11.53	101.55	101.55
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/150	27.35	27.35	11.69	11.69	40.01	40.01	374.68	374.68
ТТК-265н	Компот "Фруктово-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"	1/36.25	1/36.25	2.03	2.03	0.4	0.4	15.7	15.7	74.49	74.49
	Итого			35.35	35.84	22.21	23.74	107.23	110.07	770.22	797.31
Полдник											
698/04	Ацидофилин	200	200	6.05	6.05	5.4	5.4	8.64	8.64	107.35	107.35
	Кекс для детского питания	28	28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого			6.05	6.05	5.40	5.40	8.64	8.64	107.35	107.35
	Итого за день			73.68	74.01	49.50	50.87	200.87	211.65	1543.70	1600.47
5 день											
Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый "Апельсин"	150	100	1.35	0.9	0.00	0.00	12.6	8.4	55.8	37.2
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
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	200/5	9.13	9.13	6.82	6.82	43.97	43.97	273.82	273.82
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	200	1.65	1.65	1.3	1.3	7.46	7.46	48.15	48.15
	Итого			17.38	16.93	14.76	14.76	79.01	74.81	518.47	499.87
Обед											
ТТК-66	Салат "Солнышко"	75	100	0.73	0.97	7.63	10.17	9.84	13.12	110.92	147.89
148/2004	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	250/15	250/15	8.54	8.54	7.7	7.7	13.56	13.56	157.67	157.67
ТТК-84н	Котлеты "Татарские" с овощами (огурец консерв.)	75/15	75/25	12.85	13.36	17.08	17.09	10.12	10.67	245.66	249.88
№541/04	Рагу овощное	150	180	2.9	3.49	6.62	7.95	15.94	19.13	134.98	161.97

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"	1/36.25	1/36.25	2.03	2.03	0.4	0.4	15.7	15.7	74.49	74.49
	Итого			29.84	31.18	39.78	43.66	99.45	106.47	875.14	943.32
Полдник											
707/04	Сок фруктовый разливной	200	200	1	1	0.00	0.00	20.2	20.2	84.8	84.8
770/04	Булочка дорожная	50	50	3.36	3.36	7.5	7.5	28.82	28.82	196.21	196.21
	Итого			4.36	4.36	7.50	7.50	49.02	49.02	281.01	281.01
	Итого за день			51.58	52.47	62.04	65.92	227.48	230.30	1674.62	1724.20
6 день											
Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	150	105	0.6	0.42	0.6	0.42	13.5	9.45	61.8	43.26
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2.32	2.32	8.12	8.12	15.56	15.56	144.6	144.6
ТТК-270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	200/5	200/5	7.17	7.17	7.04	7.04	43.24	43.24	264.97	264.97
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	200	3.02	3.02	5.22	5.22	15.9	15.9	122.65	122.65
	Итого			13.11	12.93	20.98	20.80	88.20	84.15	594.02	575.48
Обед											
20/2010	Салат из белокочанной капусты	75	100	1.16	1.55	3.81	5.08	7.04	9.39	67.13	89.51
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	250/25	6.2	6.2	5	5	19.97	19.97	149.66	149.66
437/04	Гуляш	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	200	200	0.5	0.5	0.02	0.02	19.43	19.43	79.92	79.92
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2.28	2.28	0.27	0.27	14.91	14.91	71.19	71.19
	Хлеб "Дарницкий"	1/36.25	1/36.25	2.03	2.03	0.4	0.4	15.7	15.7	74.49	74.49
	Итого			45.09	48.87	20.35	22.62	118.04	127.87	835.73	910.57
Полдник											
697/04	Молоко кипяченое	200	200	6.12	6.12	5.28	5.28	10.13	10.13	112.46	112.46
	Пряники	35	35	2.03	2.03	1.51	1.51	25.66	25.66	124.29	124.29
	Итого			8.15	8.15	6.79	6.79	35.79	35.79	236.75	236.75
	Итого за день			66.35	69.95	48.12	50.21	242.03	247.81	1666.50	1722.80
7 день											
Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый Мандарин	110	105	0.88	0.84	0.22	0.21	8.25	7.88	38.5	36.75
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" с повидлом	150/20	150/50	27.52	27.52	11.15	11.15	37.24	54.93	359.39	430.15
ТТК-475	Чай полусладкий	200	200	0.2	0.2	0.05	0.05	5.06	5.06	21.5	21.5
	Итого			33.9	33.8	18.1	18.1	65.5	82.9	560.1	629.1
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 со сметаной	250/5	250/5	2.16	2.16	4.56	4.56	14.24	14.24	106.63	106.63
ТТК-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (кукуруза конс.)	75/15	75/25	11.66	12	12.43	12.44	12.06	13.89	206.78	215.47
510/04	Каша гречневая вязкая	150	180	4.65	5.57	4.75	5.7	24.86	29.83	160.8	192.97
ТТК № 258н	Напиток "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"	1/36.25	1/36.25	2.03	2.03	0.4	0.4	15.7	15.7	74.49	74.49
	Итого			23.74	25.32	29.97	33.45	109.18	118.23	801.40	875.22
Полдник											
ТТК-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	200	0.1	0.1	0.00	0.00	21.48	21.48	86.3	86.3
769/04	Булочка домашняя	50	50	3.59	3.59	6.81	6.81	30.8	30.8	198.91	198.91
	Итого			3.69	3.69	6.81	6.81	52.28	52.28	285.21	285.21
	Итого за день			61.28	62.82	54.84	58.31	226.99	253.36	1646.70	1789.53
8 день											
Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый Банан	200	105	3	1.58	0.00	0.00	42	22.05	180	94.5
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2.32	2.32	8.12	8.12	15.56	15.56	144.6	144.6

219/10	Омлет с зеленым горошком	200	200	16.43	16.43	19.86	19.86	15.47	15.47	306.27	306.27
686/04	Чай с лимоном	200/7	200/7	0.27	0.27	0.06	0.06	15.28	15.28	62.73	62.73
	Итого			22.02	20.60	28.04	28.04	88.31	68.36	693.60	608.10
	Обед										
35/2010	Салат из свеклы с яблоком	75	100	1.11	1.49	3.9	5.2	10.26	13.68	80.62	107.49
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем с мякотью птицы со сметаной	250/15/5	250/15/5	7.82	7.82	7.88	7.88	9.15	9.15	138.76	138.76
ТТК-89н	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (огурец конс.)	75/15	75/25	14.33	14.84	7.37	7.37	7.1	7.64	152.01	156.23
ТТК-11н	Картофель "По-деревенски"	150	180	4.38	5.26	12.11	14.54	35.7	42.84	269.34	323.21
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-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"	1/36.25	1/36.25	2.03	2.03	0.4	0.4	15.7	15.7	74.49	74.49
	Итого			32.46	34.23	32.01	35.74	112.20	123.30	866.64	951.60
	Полдник										
698/04	Ацидофилин	200	200	6.05	6.05	5.4	5.4	8.64	8.64	107.35	107.35
	Кекс для детского питания	28	28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого			6.05	6.05	5.40	5.40	8.64	8.64	107.35	107.35
	Итого за день			60.53	60.88	65.45	69.18	209.15	200.30	1667.59	1667.05
	9 день										
	Завтрак										
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	150	105	0.6	0.42	0.6	0.42	13.5	9.45	61.8	43.26
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2.32	2.32	8.12	8.12	15.56	15.56	144.6	144.6
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/5	200/5	6.78	6.78	8	8	27.99	27.99	211.12	211.12
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	200	1.65	1.65	1.3	1.3	7.46	7.46	48.15	48.15
	Итого			11.35	11.17	18.02	17.84	64.51	60.46	465.67	447.13
	Обед										
ТТК-390	Салат "Веснушка"	75	100	1.33	1.78	7.56	10.08	7.22	9.63	102.23	136.3
ТТК-425	Суп "Гречипное зернышко" с мясными	250/25	250/25	7.88	7.88	8.32	8.32	20.77	20.77	189.48	189.48
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная 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 изделия отварные	150	180	5.36	6.43	4.37	5.24	36.54	43.85	206.89	248.26
ТТК-265н	Компот "Фруктово-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"	1/36.25	1/36.25	2.03	2.03	0.4	0.4	15.7	15.7	74.49	74.49
	Итого			42.62	44.14	25.55	28.94	115.37	125.09	861.90	937.34
	Полдник										
707/04	Сок разливной	200	200	1	1	0.00	0.00	20.2	20.2	84.8	84.8

697/04	Молоко кипяченое	200	200	6,12	6,12	5,28	5,28	10,13	10,13	112,46	112,46
ТТК-235н	Блинчики с вареным сгущенным молоком	63	63	4,2	4,2	9,52	9,52	21	21	186,46	186,46
	Итого			10,32	10,32	14,80	14,80	31,13	31,13	298,92	298,92
	Итого за день			52,87	56,24	74,11	79,34	186,78	188,39	1625,46	1692,41
В среднем за 10 дней				57,80	60,32	59,30	63,03	222,98	229,80	1665,44	1717,06
Соотношение белков, жиров и углеводов				1,00	1,00	1,00	1,00	4,00	4,00		

Примечание: при составлении меню использованы

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 г. г. Москва.
3. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Издательство Дели принт, Москва, 2010.
4. Техничко-технологические карты, разработанные ООО "Школьное питание".
5. Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 7 до 11 лет, с 12 лет и старше в пищевых веществах и энергии, согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
6. С 1 марта блюда из овощей урожая прошлого года заменяются на другие блюда, в которых овощи проходят термическую обработку.
7. Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ (согласно п.8.1.5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

*- допускается изменение массы порции блюд в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение 9, таблица 1

Нормы физиологических потребностей для детей рекомендуемые для завтрака, обеда, полдника				
возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки, г	жиры, г	углеводы, г
7-11 лет	1410-1763	46,2-57,8	47,4-59,3	201-251,3
с 12 лет и старше	1632-2040	54-67,5	55,2-69	229,8-287,3

Исп. Мартынова Г.Н.
53-72-48

