

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"



Р.И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

ГБОУ "Набережночелнинской

школы №67 для детей с ограниченными возможностями здоровья"

Примерное двухдневное меню двухразового горячего питания

учащихся ГБОУ "Набережночелнинская школа № 67 для детей с ограниченными возможностями здоровья" на 2025 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"	180	140	0.72	0.56	0.72	0.56	16.2	12.6
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			16.31	16.15	17.79	17.63	86.78	83.18
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			48.69	50.01	45.23	48.46	204.72	210.00
2 день									
Завтрак									
ТТК-495н	Десерт фруктовый "Апельсин"	200	100	1.8	0.9	0.00	0.00	16.8	8.4
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
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			26.58	25.68	33.15	33.15	49.97	41.57
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			55.49	56.08	63.97	64.98	171.39	171.77
3 день									
Завтрак									
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	30/10/20.	5.25	8.28	6.64	13.06	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	22.56	19.96	26.38	48.48	48.55	451.64	521.82
	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 цыпятами 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	Минтай 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	55.34	48.12	58.04	171.62	178.55	1323.95	1457.92
	4 день											
	Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый "Банан"	200	140	30/5/10	3	2.1	0.00	0.00	42	29.4	180	126
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					37.6	36.7	19.8	19.8	124.5	111.9	826.6	772.6
	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 пестушок"	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					77.87	77.43	45.57	47.10	232.10	222.17	1649.99	1622.23
	5 день											
	Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый "Апельсин"	180	140	140	1.62	1.26	0.00	0.00	15.12	11.76	66.96	52.08
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					14.76	14.40	14.19	14.19	93.95	90.59	562.61	547.73
	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 цыпятами	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					44.82	45.80	55.81	59.79	204.78	209.47	1500.75	1559.16
	6 день											
	Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	180	140	140	0.72	0.56	0.72	0.56	16.2	12.6	74.16	57.68
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 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					16.51	16.35	15.75	15.59	91.37	87.77	573.25	556.77
	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 "Гречишное 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			65,52	69,14	44,19	46,30	224,61	230,84	1558,33	1616,69
	7 день										
	Завтрак										
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	200	100	1,8	0,9	0,00	0,00	16,8	8,4	74,4	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
ТТК - 341к	Творожник "Зебра" со ступённым 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			38,4	37,5	22,1	22,1	90,2	81,8	713,2	676,0
	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 пылкатами 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			65,68	69,47	54,24	61,08	193,92	195,09	1526,57	1608,03
	8 день										
	Завтрак										
ТТК-495н	Десерт фруктовый Банан	200	140	3	2,1	0,00	0,00	42	29,4	180	126
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
342/2004	Омлет с сыром с маслом	200/5	200/5	25,35	25,35	33,08	33,08	2,69	2,69	409,91	409,91
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			31,00	30,10	40,66	40,66	87,40	74,80	839,57	785,57
	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 пылкатами 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			49,36	50,75	60,89	63,03	180,02	177,85	1465,63	1481,77
	9 день										
	Завтрак										
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	180	140	0,72	0,56	0,72	0,56	16,2	12,6	74,16	57,68
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
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			14,11	13,95	20,76	20,60	80,10	76,50	563,67	547,19
	Обед										
ТТК-359н	Винегрет из овошей	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 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 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

