



Примерное 10-дневное меню рационов питания для учащихся с 7 до 11 лет, с 12 лет и старше
ГБОУ "Набережночелнинской школы-интерната "Омет" №86
для детей с ограниченными возможностями здоровья" на 2021 год (4-х разовое)

№ рец., ТТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)	
				Белки		Жиры		Углеводы			
				младш	старш	млад	старш	млад	старш		
	1 день										
	Завтрак										
	Десерт фруктовый "Яблоко"	150.	120.	0,90	0,72	0,00	0,00	12,45	9,96	53,40	42,72
3/04.	Бутерброд с сыром	30/5	30/5	5,38	5,38	3,41	3,41	14,60	14,60	110,00	110,00
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	200/3	9,13	9,12	6,80	5,15	44,00	43,98	273,80	258,84
ТТК 343н	Кофейный напиток полусладкий	200	200	1,88	1,88	2,12	2,12	15,41	15,41	88,25	88,25
	Итого			17,29	17,10	12,33	10,68	86,46	83,95	525,45	499,81
	2 завтрак										
	Сок										
	Печенье	200	200	0,80	0,80	0,00	0,00	23,00	23,00	70,00	70,00
	Итого	18	18	1,31	1,31	2,50	2,50	12,32	12,32	77,02	77,02
	Обед			2,11	2,11	2,50	2,50	35,32	35,32	147,02	147,02
	Полдник										
ТТК130	Салат "Метелка" (капуста св., морковь св., свекла отв., масло раст.)	60	100	0,60	1,00	2,40	4,00	4,80	8,00	42,00	70,00
139/04	Суп картофельный с бобовыми	250	250	4,02	4,02	7,00	7,00	5,58	5,58	51,00	51,00
433/04	Мясо тушеное	50/50	50/50	12,30	12,30	8,20	8,20	3,90	3,90	138,60	138,60
516/04	Макароны отварные	150	180	3,34	4,01	4,89	5,87	32,40	38,88	185,00	222,00
ТТК- 264н	Компот "Фруктово-ягодный" из черной смородины	200	200	0,00	0,00	0,08	0,08	16,46	16,46	68,50	68,50
	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	2,60	2,60	0,20	0,20	18,30	18,30	85,30	85,30
	Хлеб ржаной	2/36,25	2/36,25	4,06	4,06	0,80	0,80	31,40	31,40	148,98	148,98
	Итого			26,92	27,99	23,57	26,15	112,84	122,52	719,38	784,38
	Ужин										
ТТК89н	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (морковь припущенная)	75/25	75/25	12,90	12,90	4,90	4,90	9,50	9,50	134,30	134,30
510/04.	Каша рисовая вязкая	150.	180.	2,37	2,84	4,70	5,64	23,50	28,20	145,70	174,84
ТТК475	Чай полусладкий	200	200.	0,18	0,18	0,00	0,00	4,78	4,78	19,90	19,90
	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	2,60	2,60	0,20	0,20	18,30	18,30	85,30	85,30
	Итого за день			18,05	18,52	9,80	10,74	56,08	60,78	385,20	414,34
	2 день			64,37	65,72	48,20	50,07	290,70	302,57	1777,05	1845,55
	Завтрак										
3/04.	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,43	2,43	4,80	4,80	15,60	15,60	115,32	115,32
340/04	Омлет натуральный с маслом	180/3.	200/3.	14,98	20,00	21,30	26,50	2,84	3,80	284,30	398,00
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	200/7	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	60,00	60,00
	Итого			17,71	22,73	26,10	31,30	33,64	34,60	459,62	573,32
	2 завтрак										
	Бифилайф	200	200	5,80	5,80	5,00	5,00	9,40	9,40	106,00	106,00
	Пряник	36	36	1,92	1,92	3,20	3,20	30,80	30,80	159,68	159,68
	Итого			7,72	7,72	8,20	8,20	40,20	40,20	265,68	265,68
	Обед										
ТТК66	Салат "Солнышко" (морковь св., яблоки, сахар, масло раст.)	60	100	0,48	0,80	3,00	5,00	4,20	7,00	48,00	80,00
110/04	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5.	250/5.	2,39	2,39	7,16	7,16	13,19	13,19	126,2	126,2
ТТК 241н	Минтай тушеный с овощами (из филе промышленного производства)	100	100	8,40	8,40	5,50	5,50	4,40	4,40	102,50	102,50

3/04.	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,43	2,43	4,80	4,80	15,60	15,60	115,32	115,32
240/10.	Пудинг из творога с яблоками с повидлом	150/30	150/50	20,55	20,64	16,05	16,09	26,95	30,19	333,60	347,00
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	200	1,63	1,63	1,25	1,25	7,18	7,18	46,00	46,00
	Итого										
	2 завтрак			24,61	24,70	22,96	22,83	96,44	90,34	689,50	663,98
	Сок	200	200	0,80	0,80	0,00	0,00	23,00	23,00	70,00	70,00
734/04	Булочка "Домашняя"	50	50	3,55	3,55	7,40	7,40	28,10	28,10	194,00	194,00
	Итого			4,35	4,35	7,40	7,40	51,10	51,10	264,00	264,00
	Обед										
43/04.	Салат из белокочанной капусты	60	100.	0,84	1,40	3,05	5,09	5,40	9,00	52,80	88,00
ТТК425	Суп "Гречишное зернышко"	250	250	3,08	3,08	3,44	3,44	23,27	23,27	136,35	136,35
ТТК 200н	Зразы "Любимые с сыром" с овощами (морковь припущенная)	75/25.	75/25	9,55	9,55	11,40	11,40	7,70	7,70	170,80	170,80
ТТК446	Пюре "Янтарное"	150	180	7,5	9,0	14,0	16,8	22,40	26,90	168,80	202,50
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200.	200.	0,49	0,49	0,024	0,024	19,45	19,45	79,70	79,70
	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	2,60	2,60	0,20	0,20	18,30	18,30	85,30	85,30
	Хлеб ржаной	2/36,25	2/36,25	4,06	4,06	0,80	0,80	31,40	31,40	148,98	148,98
	Итого			28,12	30,18	32,91	37,75	127,92	136,02	842,73	911,63
	Полдник										
ТТК417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/150	37,56	37,56	15,50	15,50	58,98	58,98	525,40	525,40
ТТК 268н	Компот "Фруктово-Ягодный" из изюма	200	200	0,49	0,49	0,00	0,00	21,22	21,22	84,65	84,65
	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	2,60	2,60	0,20	0,20	18,30	18,30	85,30	85,30
	Итого			40,65	40,65	15,70	15,70	98,50	98,50	695,35	695,35
	Итого за день			97,73	99,88	78,97	83,68	373,96	375,96	2491,58	2534,96
	10 день										
	Завтрак										
3/04.	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,43	2,43	4,80	4,80	15,60	15,60	115,32	115,32
302/04	Каша молочная "Геркулес" вязкая с маслом	200/5	200/3.	8,00	7,99	8,72	7,07	32,76	32,74	241,30	226,34
ТТК 343н	Кофейный напиток полусладкий	200	200	1,88	1,88	2,12	2,12	15,41	15,41	88,25	88,25
	Итого			12,31	12,30	15,64	13,99	63,77	63,75	444,87	429,91
	2 завтрак										
631/04	Молоко кипяченое	200	200	5,80	5,80	5,00	5,00	9,60	9,60	178,00	178,00
	Пряник	36	36	1,92	1,92	3,20	3,20	30,80	30,80	159,68	159,68
	Итого			7,72	7,72	8,20	8,20	40,40	40,40	337,68	337,68
	Обед										
ТТК424	Салат "Розовые щечки" (свекла отв., огурец сол., лук, масло раст.)	60	100	1,02	1,70	2,88	4,80	2,90	4,84	45,60	76,00
135/04	Суп из овощей со сметаной	250/5	250/5	2,14	2,14	5,89	5,89	13,38	13,38	115,00	115,00
437/04	Гуляш	50/50	50/50	13,90	13,90	6,50	6,50	4,00	4,00	132,00	132,00
510/04	Каша перловая вязкая	150	180	3,00	3,60	5,85	7,02	21,30	25,56	151,50	181,80
ТТК-264н	Компот "Фруктово-ягодный" из черной смородины	200	200	0,00	0,00	0,08	0,08	16,46	16,46	68,50	68,50
	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	2,60	2,60	0,20	0,20	18,30	18,30	85,30	85,30
	Хлеб ржаной	2/36,25	2/36,25	4,06	4,06	0,80	0,80	31,40	31,40	148,98	148,98
	Итого			26,72	28,00	22,20	25,29	107,74	113,94	746,88	807,58
	Полдник										
ТТК 394к	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	200/3	200/3	13,80	13,80	27,45	27,45	52,49	52,49	511,20	511,20
ТТК475	Чай полусладкий	200	200.	0,18	0,18	0,00	0,00	4,78	4,78	19,90	19,90
	Хлеб пшеничный	1/30	1/30.	2,60	2,60	0,20	0,20	18,30	18,30	85,30	85,30
	Итого			16,58	16,58	27,65	27,65	75,57	75,57	616,40	616,40
	Итого за день			63,33	64,60	73,69	75,13	287,48	293,66	2145,83	2191,57
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:			690,19	720,04	662,97	736,02	2922,33	3064,02	20250,94	21759,99
	В среднем в день			69,02	72,00	66,30	73,60	292,23	306,40	2025,09	2176,00
	Соотношение белков, жиров и углеводов			1,00	1,00	1,00	1,00	4,00	4,00		

119/04	Цельмени отварные с маслом	200/3.	200/3.	20,80	20,80	15,30	15,30	35,20	35,20	361,70	361,70
ТТК 272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	200.	0,09	0,09	0,00	0,00	19,68	19,68	78,70	78,70
	Хлеб пшеничный	1/30	1/30.	2,60	2,60	0,20	0,20	18,30	18,30	85,30	85,30
	Итого			23,49	23,49	15,50	15,50	73,18	73,18	525,70	525,70
	Итого за день			91,51	94,76	78,65	87,42	289,06	299,83	2227,62	2346,49
	5 день										
	Завтрак										
3/04.	Бутерброд с сыром	30/5	30/5	5,38	5,38	3,41	3,41	14,60	14,60	110,00	110,00
ТТК301	Каша молочная "Дружба" вязкая с маслом	200/5	200/3.	4,40	4,39	8,60	6,95	26,00	25,98	186,40	171,44
ТТК 343н	Кофейный напиток полусладкий	200	200	1,88	1,88	2,12	2,12	15,41	15,41	88,25	88,25
	Итого			11,66	11,65	14,13	12,48	56,01	55,99	384,65	369,69
	2 завтрак										
	Сок										
734/04	Булочка "Домашняя"	200	200	0,80	0,80	0,00	0,00	23,00	23,00	70,00	70,00
	Итого	50	50	3,55	3,55	7,40	7,40	28,10	28,10	194,00	194,00
	Обед			4,35	4,35	7,40	7,40	51,10	51,10	264,00	264,00
ТТК60н	Салат из соленых огурцов	60	100	0,5	0,9	3,1	5,1	1,6	2,6	35,9	59,8
148/04	Суп -лапша домашняя с мякотью птицы	250/25	250/25	6,75	6,75	5,25	5,25	23,20	23,20	168,25	168,25
436/04	Жаркое по-домашнему	50/150.	50/150.	17,00	17,00	12,00	12,00	24,40	21,40	261,60	261,60
ТТК 258н	Напиток "Фруктово-ягодный" из кураги	200	200	0,50	0,50	0,07	0,07	19,39	19,39	75,95	75,95
	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	2,60	2,60	0,20	0,20	18,30	18,30	85,30	85,30
	Хлеб ржаной	2/36,25	2/36,25	4,06	4,06	0,80	0,80	31,40	31,40	148,98	148,98
	Итого			31,45	31,77	21,38	23,42	118,25	116,29	775,96	799,88
	Полдник										
ТТК85н	Биточки "Рябушка" с овощами (фасоль стручковая)	75/25	75/25.	10,25	10,25	10,60	10,60	11,30	11,30	190,30	190,30
510/04.	Каша ячневая вязкая	150	180	3,15	3,78	6,00	7,20	21,30	25,56	151,80	182,16
ТТК-264н	Компот "Фруктово-ягодный" из черной смородины	200	200.	0,00	0,00	0,08	0,08	16,46	16,46	68,50	68,50
	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	2,60	2,60	0,20	0,20	18,30	18,30	85,30	85,30
	Итого			16,00	16,63	16,88	18,08	67,36	71,62	495,90	526,26
	Итого за день			63,46	64,40	59,79	61,38	292,72	295,00	1920,51	1959,83
	6 день										
	Завтрак										
	Десерт фруктовый "Яблоко"										
3/04.	Бутерброд с маслом	150.	120.	0,90	0,72	0,00	0,00	12,45	9,96	53,40	42,72
160/04.	Суп молочный с макаронными изделиями	30/5	30/5	2,43	2,43	4,80	4,80	15,60	15,60	115,32	115,32
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	250	250	7,19	7,19	6,50	6,50	23,50	23,50	181,50	181,50
	Итого	200	200	1,63	1,63	1,25	1,25	7,18	7,18	46,00	46,00
	2 завтрак			12,15	11,97	12,55	12,55	58,73	56,24	396,22	385,54
	Библийф										
	Пряник	200	200	5,80	5,80	5,00	5,00	9,40	9,40	106,00	106,00
	Итого	36	36	1,92	1,92	3,20	3,20	30,80	30,80	159,68	159,68
	Обед			7,72	7,72	8,20	8,20	40,20	40,20	265,68	265,68
45/04	Салат из квашенной капусты	60.	100	0,77	1,29	3,04	5,06	4,80	8,00	50,40	84,00
139/04	Суп картофельный с бобовыми	250	250	4,02	4,02	7,00	7,00	5,58	5,58	51,00	51,00
247н	Гречка с говядиной "Батыр"	50/150.	50/150.	24,20	24,20	10,70	10,70	47,70	47,70	384,00	384,00
ТТК 268н	Компот "Фруктово-Ягодный" из изюма	200	200	0,49	0,49	0,00	0,00	21,22	21,22	84,65	84,65
	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	2,60	2,60	0,20	0,20	18,30	18,30	85,30	85,30
	Хлеб ржаной	2/36,25	2/36,25	4,06	4,06	0,80	0,80	31,40	31,40	148,98	148,98
	Итого			36,14	36,66	21,74	23,76	129,00	132,20	804,33	837,93
	Полдник										
367/04	Галушки творожные с маслом	200/3.	200/3.	27,33	27,33	13,87	13,87	48,79	48,79	429,31	429,31
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200.	200.	0,49	0,49	0,024	0,024	19,45	19,45	79,70	79,70
	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	2,60	2,60	0,20	0,20	18,30	18,30	85,30	85,30
	Итого			30,42	30,42	14,09	14,09	86,54	86,54	594,31	594,31
	Итого за день			86,43	86,77	56,58	58,60	314,47	315,18	2060,54	2083,46