

"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 10.03.2025г. по 15.03.2025 г.

1гр.3,5,9,10,57 2гр.4,6,69 3гр.38,36ф,59 4гр.43,79,49,55 5 гр.17,60,45 6 гр.42,75,42л 7гр.54,53,16 8гр.23,40,61
9гр.15,19,77 0гр.50,11,88 31гр.44,56,21 32гр.27,28,68,29

Категория питания: бесплатные горячие завтраки

2 группа

Стоимость питания
69,43руб./день;

№ 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
Пн, 10 марта 25			19.23	20.43	73.89	556.3	0.32	0.05	19.41	0.99	67.7	345.66	89.53	3.89
Завтрак			19.23	20.43	73.89	556.3	0.32	0.05	19.41	0.99	67.7	345.66	89.53	3.89
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 пшеничная вязкая	150	4.65	4.39	24.35	155.48	0.16	0.02	0.00	0.47	16.94	139.95	44.56	1.25
ТТК-503	Напиток "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 "Рябинушка"	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
Итого стоимость питания в день		69.43 руб.												
Вт, 11 марта 25			12.84	8.81	94.44	508.49	0.29	2.12	11.31	0.57	268.35	310.09	83.79	4.15
Завтрак			12.84	8.81	94.44	508.49	0.29	2.12	11.31	0.57	268.35	310.09	83.79	4.15
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 голландск.(порц)	10	2.94	2.83	0.00	37.28	0.00	0.03	0.08	0.04	109	65.4	6	0.08
ТТК-270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	180/3	6.46	5.25	38.98	229.05	0.2	2	1.14	0.33	121.38	200.71	55.15	1.12
ттк№253н	Чай "Витаминный"полусл. с мармеладом	200/18	0.76	0.06	31.55	129.77	0.01	0.04	0.09	0.00	13.47	8.08	4.14	0.47
	Хлеб "Рябинушка"	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
Итого стоимость питания в день		69.43 руб.												
Ср, 12 марта 25			33.4	13.02	81.94	578.53	0.25	9.46	9	2.42	70.27	295.33	127.83	4.29
Завтрак			33.4	13.02	81.94	578.53	0.25	9.46	9	2.42	70.27	295.33	127.83	4.29
ттк-996	Салат "Бобовое зёрнышко"	60	1.69	3.12	7.5	64.86	0.03	0.53	7.65	0.06	26.55	37.87	16.13	1.02
ТТК-53к	Мякоть птицы тушенная 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	36.47	211.69	0.09	0.00	0.00	1.07	10.28	44.6	8.23	0.82
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 "Рябинушка"	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
Итого стоимость питания в день		69.43 руб.												
Чт, 13 марта 25			17.07	13.48	78.82	504.84	0.24	1.05	42.66	0.43	90.38	143.45	56.78	4.83

Завтрак				17.07	13.48	78.82	504.84	0.24	1.05	42.66	0.43	90.38	143.45	56.78	4.83
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	
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(кукур.зам)	2/40/10	10.81	7.84	17.51	183.79	0.00	0.00	3.39	0.06	14.1	0.00	0.00	0.28	
520/04	Пюре картофельное	150	3.31	4.91	22.12	145.93	0.16	0.93	25.97	0.15	43.63	97.54	32.92	1.2	
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 "Рябинушка"	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	
Итого стоимость питания в день			69.43 руб.												
Пт, 14 марта 25				20.75	17.26	81.13	562.84	0.35	97.62	8.81	0.77	68.19	375.64	115.93	3.97
Завтрак				20.75	17.26	81.13	562.84	0.35	97.62	8.81	0.77	68.19	375.64	115.93	3.97
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-№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	
ТТК-81н	Огурец соленый порц	10	0.53	0.00	0.13	2.63	0.00	0.00	0.56	0.01	2.78	2.22	1.11	0.13	
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	0.5	0.02	19.43	79.92	0.00	0.02	0.03	0.00	8.25	2.97	1.46	0.05	
	Хлеб "Рябинушка"	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	
Итого стоимость питания в день			69.43 руб.												
Сб, 15 марта 25				20.59	33.59	77.93	696.44	0.25	0.11	11.53	0.2	76.99	277.32	65.27	5.72
Завтрак				20.59	33.59	77.93	696.44	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 печеньем сахарным	200/18	2.9	5.77	22.34	152.93	0.00	0.05	0.1	0.00	4.95	8.25	4.4	0.82	
	Хлеб "Рябинушка"	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	
Итого стоимость питания в день			69.43 руб.												
Итого				123.88	106.59	488.15	3,407.44	1.7	110.41	102.72	5.38	641.88	1,747.49	539.13	26.85

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углево-лы		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		123.88	106.59	488.15	3,407.44	1.7	110.41	102.72	5.38	641.88	1,747.49	539.13	26.85
В среднем в день:		20.65	17.77	81.36	567.91	0.28	18.40	17.12	0.90	106.98	291.25	89.86	4.48

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам.начальника производственного отдела

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор





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

"СОГЛАСОВАНО"

Shy

(подпись)

Стоимость питания

2 группа

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жиры	Углев оды		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пн, 10 марта 25			20.9	23.54	84.53	633.52	0.36	0.06	31.85	1.25	91.53	388.29	104.86	4.45
Завтрак			20.9	23.54	84.53	633.52	0.36	0.06	31.85	1.25	91.53	388.29	104.86	4.45
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 пшеничная вязкая	180	5.57	5.27	29.22	186.58	0.19	0.03	0.00	0.57	20.33	167.93	53.47	1.51
ТТК-503	Напиток "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 "Рябинушка"	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
Итого стоимость питания в день		88 руб.												
Вт, 11 марта 25			15.03	11.93	98.7	562.24	0.31	2.32	11.47	0.63	337.91	365.91	92.84	4.31
Завтрак			15.03	11.93	98.7	562.24	0.31	2.32	11.47	0.63	337.91	365.91	92.84	4.31
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 голландск.(порц)	15	4.42	4.16	0.00	55.11	0.00	0.00	0.12	0.07	165	99	9.08	0.12
ТТК-270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	200/5	7.17	7.04	43.24	264.97	0.22	2.23	1.26	0.36	134.94	222.93	61.12	1.24
ттк№253н	Чай "Витаминный"полусл. с мармеладом	200/18	0.76	0.06	31.55	129.77	0.01	0.04	0.09	0.00	13.47	8.08	4.14	0.47
	Хлеб "Рябинушка"	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
Итого стоимость питания в день		88 руб.												
Ср, 12 марта 25			35.59	16.09	94.23	664.09	0.28	9.81	14.1	2.68	90.03	329.49	140.23	5.13
Завтрак			35.59	16.09	94.23	664.09	0.28	9.81	14.1	2.68	90.03	329.49	140.23	5.13
ттк-996	Салат "Бобовое зёрнышко"	100	2.82	5.2	12.5	108.09	0.05	0.88	12.75	0.1	44.25	63.12	26.89	1.69
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	43.76	254.02	0.1	0.00	0.00	1.29	12.34	53.51	9.87	0.99
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 "Рябинушка"	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
Итого стоимость питания в день		88 руб.												
Чт, 13 марта 25			17.78	14.46	84.84	540.58	0.28	1.24	49.35	0.51	111.81	162.96	63.36	5.32
Завтрак			17.78	14.46	84.84	540.58	0.28	1.24	49.35	0.51	111.81	162.96	63.36	5.32
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
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(кукур.зам)	2/40/20	10.86	7.84	19.1	190.35	0.00	0.00	4.89	0.11	26.8	0.00	0.00	0.53
520/04	Пюре картофельное	180	3.97	5.89	26.55	175.11	0.2	1.12	31.16	0.18	52.36	117.05	39.5	1.44
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 "Рябинушка"	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
Итого стоимость питания в день		88 руб.												

Пт, 14 марта 25			24.19	26.57	94.74	714.83	0.4	150.02	12.24	1.34	92.74	467.44	145.48	5.29
Завтрак			24.19	26.57	94.74	714.83	0.4	150.02	12.24	1.34	92.74	467.44	145.48	5.29
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-№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
ТТК-81н	Огурец соленный порц	10	0.53	0.00	0.13	2.63	0.00	0.00	0.56	0.01	2.78	2.22	1.11	0.13
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	0.5	0.02	19.43	79.92	0.00	0.02	0.03	0.00	8.25	2.97	1.46	0.05
	Хлеб "Рябинушка"	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
Итого стоимость питания в день			88 руб.											
Сб, 15 марта 25			22.3	36.4	82.34	746.25	0.27	0.12	12.69	0.22	83.86	304.22	70.78	6.18
Завтрак			22.3	36.4	82.34	746.25	0.27	0.12	12.69	0.22	83.86	304.22	70.78	6.18
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	110	0.44	0.44	9.9	45.32	0.03	0.06	11	0.22	18.37	12.1	8.8	2.2
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 печеньем сахарным	200/18	2.9	5.77	22.34	152.93	0.00	0.05	0.1	0.00	4.95	8.25	4.4	0.82
	Хлеб "Рябинушка"	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
Итого стоимость питания в день			88 руб.											
Итого			135.79	128.99	539.38	3,861.51	1.9	163.57	131.7	6.63	807.88	2,018.31	617.55	30.68

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белк и	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		135.79	128.99	539.38	3,861.51	1.9	163.57	131.7	6.63	807.88	2,018.31	617.55	30.68
В среднем в день:		22.63	21.50	89.90	643.59	0.32	27.26	21.95	1.11	134.65	336.39	102.93	5.11

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам.начальника производственного отдела





Г.Н. Мартынова

Г.Х.Шайдуллина

А. В. Каримова