

"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 18.12.2023г. по 23.12.2023 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.42,75,62 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
64,19руб./день;

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Пн. 18 декабря 23			17.79	26.26	66.71	574.37	0.29	0.82	22.62	0.71	155.93	329.89	121.66	4.64
Завтрак			17.79	26.26	66.71	574.37	0.29	0.82	22.62	0.71	155.93	329.89	121.66	4.64
ттк№357н	Салат "Капуста квашеная"	60	1.06	3.01	5.11	51.73	0.01	0.00	16.8	0.07	27.78	20.22	9.48	0.37
ттк№-200н	Зразы "Любимые " с сыром с овощами (фасоль стр.)	75/15	9.68	18.19	5.28	223.59	0.07	0.04	0.69	0.25	103.32	167.58	25.2	1.15
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4.65	4.75	24.86	160.8	0.16	0.1	0.00	0.29	9.65	110.42	72.99	2.46
ТТК-265н	Компот "Фруктово-ягодный" из красной смородины	200	0.12	0.04	16.55	67.06	0.00	0.68	5.13	0.1	7.38	6.77	3.49	0.18
	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		64.19 руб.												
Вт, 19 декабря 23			17.45	17.23	83.07	557.01	0.24	5.45	16.15	0.55	441.4	383.27	83.92	4.45
Завтрак			17.45	17.23	83.07	557.01	0.24	5.45	16.15	0.55	441.4	383.27	83.92	4.45
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	129	0.52	0.52	11.61	53.15	0.04	0.06	12.9	0.26	21.54	14.19	10.32	2.58
7/10	Сыр голландск.(порц)	10	2.92	2.75	0.00	36.41	0.00	0.00	0.08	0.04	109	65.4	6	0.08
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	180/3	6.09	6.12	25.17	180.07	0.11	3.18	1.87	0.14	180.5	175.68	34.6	0.77
ттк №198н	Какао с молоком полусладкое с печ.сахарн.	200/15	5.64	7.57	31.38	216.19	0.04	2.21	1.3	0.11	122.56	103.1	22.5	0.54
	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		64.19 руб.												
Ср, 20 декабря 23			32.02	9.3	78.76	526.76	0.25	124.14	4.28	1.94	56.93	281.23	129.23	3.33
Завтрак			32.02	9.3	78.76	526.76	0.25	124.14	4.28	1.94	56.93	281.23	129.23	3.33
62/11	Салат из моркови с сахаром	60	0.75	0.06	6.97	31.39	0.03	115.2	2.88	0.23	15.55	31.68	21.89	0.4
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
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5.36	4.37	36.54	206.89	0.09	0.02	0.00	1.07	15.96	47.07	8.52	0.87
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		64.19 руб.												
Чт, 21 декабря 23			18.54	19.09	80.64	568.52	0.31	1.31	109.91	0.69	276.79	279.07	83.14	2.84
Завтрак			18.54	19.09	80.64	568.52	0.31	1.31	109.91	0.69	276.79	279.07	83.14	2.84
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	125	1.13	0.00	10.5	46.5	0.05	0.00	75	0.28	42.5	28.75	16.25	0.38
ТТК-358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(мекс.см)	75/15	9.63	12.36	1.66	156.39	0.05	0.03	6.39	0.21	176.79	120.46	19.57	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
ттк№253н	Чай "Витаминный"полусл.с пряником	200/35	2.19	1.55	31.45	148.51	0.00	0.35	2.55	0.05	6.07	7.42	3.9	0.5
	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		64.19 руб.												
Пт, 22 декабря 23			23.32	19.6	91.19	634.39	0.37	42.17	33.3	1.72	91.52	444.94	130.82	5.16

Завтрак			23.32	19.6	91.19	634.39	0.37	42.17	33.3	1.72	91.52	444.94	130.82	5.16
20/2010	Салат из белокачанной капусты	60	0.93	3.05	5.63	53.71	0.02	12.14	28.7	0.07	25.45	18.2	9.92	0.33
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-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		64.19 руб.												
Сб. 23 декабря 23			17.95	27.93	74.38	620.71	0.25	0.12	13.03	0.23	79.5	278.97	66.47	6.02
Завтрак			17.95	27.93	74.38	620.71	0.25	0.12	13.03	0.23	79.5	278.97	66.47	6.02
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	115	0.46	0.46	10.35	47.38	0.03	0.06	11.5	0.23	19.21	12.65	9.2	2.3
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 мармеладом	200/16	0.2	0.05	17.44	71.02	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		64.19 руб.												
Итого			127.07	119.41	474.75	3,481.76	1.71	174.01	199.29	5.84	1,102.07	1,997.37	615.24	26.44

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		127.07	119.41	474.75	3,481.76	1.71	174.01	199.29	5.84	1,102.07	1,997.37	615.24	26.44
В среднем в день:		21.18	19.90	79.13	580.29	0.29	29.00	33.22	0.97	183.68	332.90	102.54	4.41

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам.начальника производственного отдела

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 П.И. Мусина

Г.Н. Мартынова

Г.Х.Шайдуллина

А. В. Каримова

"СОГЛАСОВАНО"

(№ образовательной организации)

(ФИО руководителя)

(подпись)

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях

Стоимость питания 77,34руб./день;

Категория питания: завтраки старшие

2 группа

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Пн. 18 декабря 23			63.8	19.41	29.23	75.08	641.04	0.33	0.84	33.82	0.81	176.75	365.53	142.6	5.38

Завтрак			63.80	19.41	29.23	75.08	641.04	0.33	0.84	33.82	0.81	176.75	365.53	142.6	5.38
ттк№357н	Салат "Капуста квашеная"	100	8.98	1.76	5.02	8.51	86.22	0.02	0.00	28	0.11	46.3	33.7	15.8	0.62
ттк№-200н	Зразы "Любимые " с сыром с овощами (фасоль стр.)	75/25	38.76	9.68	18.2	5.28	223.6	0.07	0.04	0.69	0.25	103.69	167.65	25.22	1.15
510/04	Каша гречневая вязкая	180	7.56	5.57	5.7	29.83	192.97	0.19	0.12	0.00	0.35	11.58	132.51	87.59	2.95
ТТК-265н	Компот "Фруктово-ягодный" из красной смородины	200	6.13	0.12	0.04	16.55	67.06	0.00	0.68	5.13	0.1	7.38	6.77	3.49	0.18
	Хлеб "Рябинушка"	30	2.37	2.28	0.27	14.91	71.19	0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
Вт, 19 декабря 23			74.64	23.94	26.15	98.84	726.52	0.28	5.75	76.13	0.63	592.45	483.52	99.28	2.39
Завтрак			74.64	23.94	26.15	98.84	726.52	0.28	5.75	76.13	0.63	592.45	483.52	99.28	2.39
ТТК-495н	Десерт фруктовый Апельсин	121	21.67	1.09	0.00	10.16	45.01	0.05	0.00	72.6	0.27	41.14	27.83	15.73	0.36
7/10	Сыр голландск.(порц)	20	17.35	5.9	5.54	0.00	73.48	0.01	0.00	0.15	0.09	220	132	12.1	0.15
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/5	19.07	6.78	8	27.99	211.12	0.13	3.54	2.08	0.16	200.95	195.69	38.45	0.86
ттк №198н	Какао с молоком полусладкое с печ.сахарн.	200/30	14.18	7.89	12.34	45.78	325.72	0.04	2.21	1.3	0.11	122.56	103.1	22.5	0.54
	Хлеб "Рябинушка"	30	2.37	2.28	0.27	14.91	71.19	0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
Ср, 20 декабря 23			58.01	33.31	20.28	92.22	684.63	0.28	140.96	7.56	2.25	67.17	298.41	136.41	4.13
Завтрак			58.01	33.31	20.28	92.22	684.63	0.28	140.96	7.56	2.25	67.17	298.41	136.41	4.13
ТТК-66	Салат " Солнышко"	100	9.12	0.97	10.17	13.12	147.89	0.05	132.01	6.16	0.32	22.6	39.45	27.37	1.03
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	33.25	23.62	4.59	3.68	150.56	0.08	8.9	1.2	0.64	17.39	177.31	88.17	1.56
516/04	Макаронные изделия отварные	180	7.91	6.43	5.24	43.85	248.26	0.1	0.03	0.00	1.29	19.15	56.48	10.22	1.04
ТТК-503	Напиток "Фруктово-ягодный" ассорти.	200	5.36	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	2.37	2.28	0.27	14.91	71.19	0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
Чт, 21 декабря 23			94.86	19.86	26.49	85.8	661.1	0.36	1.52	67.91	0.62	332.84	320.78	86.07	2.85
Завтрак			94.86	19.86	26.49	85.8	661.1	0.36	1.52	67.91	0.62	332.84	320.78	86.07	2.85
	Десерт фруктовый Мандарин	90	19.04	0.72	0.18	6.75	31.5	0.05	0.01	34.2	0.18	31.5	15.3	9.9	0.09
ттк № 1н	Колбасные изделия отварные (сосиски) с маслом	100/5	41.65	12.41	20.1	0.48	232.51	0.06	0.04	0.00	0.21	231.51	152.91	22.27	0.22
520/04	Пюре картофельное	180	19.25	3.97	5.89	26.55	175.11	0.2	1.12	31.16	0.18	52.36	117.05	39.5	1.44
ттк№253н	Чай "Витаминный"полусл. с зефиром	200/40	12.55	0.48	0.05	37.11	150.79	0.00	0.35	2.55	0.05	9.67	10.62	3.9	0.62
	Хлеб "Рябинушка"	30	2.37	2.28	0.27	14.91	71.19	0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
Пт, 22 декабря 23			96.27	23.52	22.61	93.5	671.48	0.37	30.22	42.29	1.71	98.43	446.66	131.08	5.22
Завтрак			96.27	23.52	22.61	93.5	671.48	0.37	30.22	42.29	1.71	98.43	446.66	131.08	5.22
ттк-976	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	17.75	1.13	6.06	7.94	90.8	0.02	0.19	37.69	0.06	32.36	19.92	10.18	0.39
ттк-№1021	Плов из говядины	50/200	72.24	19.6	16.2	51.27	429.26	0.3	30	4.45	1	50.02	391.19	105.6	3.94
ТТК-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	200	3.91	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	2.37	2.28	0.27	14.91	71.19	0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
Сб, 23 декабря 23			76.48	21.87	33.86	95.69	775	0.29	0.15	18.19	0.33	93.53	310.87	75.19	7.29
Завтрак			76.48	21.87	33.86	95.69	775	0.29	0.15	18.19	0.33	93.53	310.87	75.19	7.29
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	165	15.12	0.66	0.66	14.85	67.98	0.05	0.08	16.5	0.33	27.56	18.15	13.2	3.3
392/11	Пельмени мясные отварные с маслом	200/5	53.61	16.7	31.37	35.22	490.05	0.19	0.02	1.59	0.00	53.22	259.57	47.09	2.69
ТТК-475	Чай полусладкий с пряником	200/35	5.38	2.23	1.56	30.71	145.78	0.00	0.05	0.1	0.00	4.95	8.25	4.4	0.82
	Хлеб "Рябинушка"	30	2.37	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			464.06	141.91	158.62	541.13	4,159.77	1.91	179.44	245.9	6.35	1,361.17	2,225.77	670.63	27.26

	Масса порции, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		464.06	141.91	158.62	541.13	4,159.77	1.91	179.44	245.9	6.35	1,361.17	2,225.77	670.63	27.26

В среднем в день:		77.34	23.65	26.44	90.19	693.30	0.32	29.91	40.98	1.06	226.86	370.96	111.77	4.54
--------------------------	--	-------	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам.начальника производственного отдела





Г.Н. Мартынова

Г.Х.Шайдуллина

А. В. Каримова