

"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 01.04.2025г. по 05.04.2025 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

**Стоимость питания
69,43руб./день;**

Категория питания: бесплатные горячие завтраки

2 группа

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев. оды		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вт, 01 апреля 25			17,04	18,32	101,51	639,23	0,38	2,12	11,31	0,57	306,15	384,99	103,39	5,13
Завтрак			17,04	18,32	101,51	639,23	0,38	2,12	11,31	0,57	306,15	384,99	103,39	5,13
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
тتك№253н	Чай "Витаминный" полусл. с блинчиком со сгущ.молоч	200/63	4,96	9,57	38,62	260,51	0,1	0,04	0,09	0,00	51,27	82,98	23,74	1,45
	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, 02 апреля 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
тتك-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 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	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, 03 апреля 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, 04 апреля 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, 05 апреля 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			108,85	95,67	421,33	2 981,88	1,47	110,36	83,31	4,39	611,98	1 476,73	469,2	23,94

	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 5 дней		108,85	95,67	421,33	2 981,88	1,47	110,36	83,31	4,39	611,98	1 476,73	469,2	23,94
В среднем в день:		21,77	19,13	84,27	596,38	0,29	22,07	16,66	0,88	122,40	295,35	93,84	4,79

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"

ООО "Школьное питание"

(№ образовательной организации)



_ Р.И. Мусина

(ФИО руководителя)

(подпись)

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

Категория питания: завтраки старшие

2 группа

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев оды		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Вт, 01 апреля 25			19,23	21,44	105,77	692,98	0,4	2,32	11,47	0,63	375,71	440,81	112,44	5,29
Завтрак			19,23	21,44	105,77	692,98	0,4	2,32	11,47	0,63	375,71	440,81	112,44	5,29
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 блинчиком со сгущ.молок	200/63	4,96	9,57	38,62	260,51	0,1	0,04	0,09	0,00	51,27	82,98	23,74	1,45
	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, 02 апреля 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 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	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, 03 апреля 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, 04 апреля 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 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		88 руб.												
Сб, 05 апреля 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			119,09	114,96	461,92	3 358,73	1,63	163,51	99,85	5,38	754,15	1 704,92	532,29	27,21

	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углев оды		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 5 дней		119,09	114,96	461,92	3 358,73	1,63	163,51	99,85	5,38	754,15	1 704,92	532,29	27,21
В среднем в день:		23,82	22,99	92,38	671,75	0,33	32,70	19,97	1,08	150,83	340,98	106,46	5,44

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам.начальника производственного отдела





Г.Н. Мартынова

Г.Х.Шайдуллина

А. В. Каримова