

"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 15.09.2025г. по 20.09.2025 г.

1гр.3,5,9,10,57 2гр.4,6,69 3гр.38,36ф,59 4гр.43,79,49,55,24 5 гр.17,60,45 6 гр.42,42л,75 7гр.54,53,16 8гр.23,40,61
9гр.15,19,77 0гр.50,11,88 31гр.44,56,21 32гр.27,28,29,68

Категория питания: бесплатные горячие завтраки

2 группа

Стоимость питания
74,77руб./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	Са	Р	Mg	Fe
Пн, 15 сентября 25			14.89	19.82	63.78	493.03	0.23	12.21	32.21	0.58	243.34	265.62	75.62	2.28
Завтрак			14.89	19.82	63.78	493.03	0.23	12.21	32.21	0.58	243.34	265.62	75.62	2.28
ТТК № 473	Салат " Зайка"	60	0.97	3.09	6.55	57.92	0.02	12.15	29.76	0.09	28.28	19.57	10.81	0.55
тнк №358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(кукур.)	75/15	9.32	12.32	2.69	158.91	0.05	0.02	2.25	0.23	191.77	113.3	16.66	0.53
510/04	Каша рисовая вязкая	150	2.31	4.13	22.97	138.28	0.11	0.02	0.00	0.26	15.26	107.58	37.5	0.7
ТТК-356н	Компот "Флодово-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		74.77 руб.												
Вт, 16 сентября 25			21.2	16.8	69.79	515.1	0.26	1.62	13.77	1.45	70.15	229.63	50.99	5.52
Завтрак			21.2	16.8	69.79	515.1	0.26	1.62	13.77	1.45	70.15	229.63	50.99	5.52
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
тнк-992	Мясо "Нежное" в соусе	40/50	13.06	11.12	3.68	167.03	0.09	1.21	1.22	0.13	21.02	140.08	19.88	1.65
ТТК - 181а	Макароны отварные	150	5.3	4.96	36.41	211.45	0.09	0.00	0.00	1.07	18.55	46.22	8.71	0.89
ТТК-253к	Чай "Витаминовый" полусладкий	200	0.16	0.05	5.79	24.23	0.00	0.36	2.55	0.05	6.08	7.43	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		74.77 руб.												
Ср, 17 сентября 25			19.98	16.75	75.96	534.51	0.23	0.97	34.09	0.98	75.62	160.02	56.46	2.52
Завтрак			19.98	16.75	75.96	534.51	0.23	0.97	34.09	0.98	75.62	160.02	56.46	2.52
ТТК-488н	Салат из св.огурцов	60	3.1	3.65	1.45	51.1	0.02	0.01	5.81	0.06	14.7	24.69	8.22	0.36
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(зелён.гор)	2/40/10	10.78	7.84	18.1	186.06	0.00	0.00	2.16	0.12	1.24	2.24	0.02	0.07
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-258к	Напиток "Флодово-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		74.77 руб.												
Чт, 18 сентября 25			35.81	21.27	100.97	738.59	0.21	5.07	14.76	0.63	279.56	376.08	61.33	4.58

Завтрак				35.81	21.27	100.97	738.59	0.21	5.07	14.76	0.63	279.56	376.08	61.33	4.58
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 - 521н	Запеканка из творога "Ягодка" со сгущ.молоком	150/20	30.16	14.82	44.5	432.03	0.13	4.95	1.46	0.41	246.91	330.17	37.47	1.23	
686/04	Чай с лимоном с печеньем сахарным в ассортименте	200/7/18	2.97	5.78	32.56	194.17	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			74.77 руб.												
Пт, 19 сентября 25				29.44	19.01	86.94	636.58	0.87	122.64	6.7	2.28	192.51	413.83	143.83	7.68
Завтрак				29.44	19.01	86.94	636.58	0.87	122.64	6.7	2.28	192.51	413.83	143.83	7.68
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 №550н	Митболы из говядины в соусе томатном	60/50	6.43	8.48	11.75	149.03	0.09	6.01	2.99	0.74	7.4	102.58	23.6	1.33	
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	150	16.96	4.98	37.41	262.32	0.66	0.02	0.00	1.25	67.78	167.91	64.77	5.16	
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	3.02	5.22	15.9	122.65	0.04	1.41	0.83	0.06	93.98	86.76	23.07	0.31	
	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			74.77 руб.												
Сб, 20 сентября 25				16.39	17.92	61.41	472.49	0.31	0.19	10.1	0.64	49.19	273.19	113.84	6.83
Завтрак				16.39	17.92	61.41	472.49	0.31	0.19	10.1	0.64	49.19	273.19	113.84	6.83
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№-201н	Котлеты "Любимые" с овощами (фасоль стр.)	75/15	8.92	11.85	7.65	172.91	0.07	0.02	0.00	0.15	11.35	120.19	17.97	1.08	
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	150	4.59	5.35	24.79	165.69	0.16	0.07	0.00	0.29	8.39	108.85	72.97	2.45	
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0.2	0.05	5.06	21.5	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			74.77 руб.												
Итого				137.71	111.57	458.85	3,390.3	2.11	142.7	111.63	6.56	910.37	1,718.37	502.07	29.41

	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		137.71	111.57	458.85	3,390.3	2.11	142.7	111.63	6.56	910.37	1,718.37	502.07	29.41
В среднем в день:		22.95	18.60	76.48	565.05	0.35	23.78	18.61	1.09	151.73	286.40	83.68	4.90

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам.начальника производственного отдела

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор





Г. Н. Фазуллина

Г.Х.Шайдуллина

А. В. Каримова

"СОГЛАСОВАНО"

(№ образовательной организации)

check

(ФИО руководителя)

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 15.09.2025г. по 20.09.2025 г.

**Стоимость питания
10,3руб./день;**

№ 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, 15 сентября 25			5.08	3.7	45.33	234.89	0.12	0.07	0.09	0.39	34.79	122.26	27.43	1.7
Завтрак			5.08	3.7	45.33	234.89	0.12	0.07	0.09	0.39	34.79	122.26	27.43	1.7
510/04	Каша ячневая вязкая	120	2.62	3.38	16.88	108.43	0.07	0.02	0.00	0.39	22.53	89.93	12.97	0.48
685/04	Чай с сахаром	180	0.18	0.05	13.54	55.27	0.00	0.05	0.09	0.00	4.46	7.43	3.96	0.74
	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		10.3 руб.												
Вт, 16 сентября 25			5.86	4.33	38.91	217.99	0.17	0.16	0.09	0.09	22.02	101.71	38.74	2.02
Завтрак			5.86	4.33	38.91	217.99	0.17	0.16	0.09	0.09	22.02	101.71	38.74	2.02
510/04	Каша пшениная вязкая	120	3.4	4.01	19.45	127.45	0.12	0.11	0.00	0.09	9.76	69.38	24.28	0.8
ТТК-475	Чай полусладкий	180	0.18	0.05	4.55	19.35	0.00	0.05	0.09	0.00	4.46	7.43	3.96	0.74
	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		10.3 руб.												
Ср, 17 сентября 25			6.18	3.83	47.93	250.85	0.18	0.07	0.09	0.38	25.82	144.29	50.11	2.22
Завтрак			6.18	3.83	47.93	250.85	0.18	0.07	0.09	0.38	25.82	144.29	50.11	2.22
510/04	Каша пшеничная вязкая	120	3.72	3.51	19.48	124.39	0.13	0.02	0.00	0.38	13.56	111.96	35.65	1
685/04	Чай с сахаром	180	0.18	0.05	13.54	55.27	0.00	0.05	0.09	0.00	4.46	7.43	3.96	0.74
	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		10.3 руб.												
Чт, 18 сентября 25			5.08	3.7	36.34	198.97	0.12	0.07	0.09	0.39	34.79	122.26	27.43	1.7
Завтрак			5.08	3.7	36.34	198.97	0.12	0.07	0.09	0.39	34.79	122.26	27.43	1.7
510/04	Каша ячневая вязкая	120	2.62	3.38	16.88	108.43	0.07	0.02	0.00	0.39	22.53	89.93	12.97	0.48
ТТК-475	Чай полусладкий	180	0.18	0.05	4.55	19.35	0.00	0.05	0.09	0.00	4.46	7.43	3.96	0.74
	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		10.3 руб.												
Пт, 19 сентября 25			5.86	4.33	47.9	253.91	0.17	0.16	0.09	0.09	22.02	101.71	38.74	2.02
Завтрак			5.86	4.33	47.9	253.91	0.17	0.16	0.09	0.09	22.02	101.71	38.74	2.02
510/04	Каша пшениная вязкая	120	3.4	4.01	19.45	127.45	0.12	0.11	0.00	0.09	9.76	69.38	24.28	0.8
685/04	Чай с сахаром	180	0.18	0.05	13.54	55.27	0.00	0.05	0.09	0.00	4.46	7.43	3.96	0.74
	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		10.3 руб.												

Сб, 20 сентября 25			5.6	11.5	39.62	284.37		0.05	0.1		4.95	8.25	4.4	0.82
Завтрак			5.6	11.5	39.62	284.37	0.00	0.05	0.1	0.00	4.95	8.25	4.4	0.82
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/36	5.6	11.5	39.62	284.37	0.00	0.05	0.1	0.00	4.95	8.25	4.4	0.82
Итого стоимость питания в день		10.3 руб.												
Итого			33.66	31.39	256.03	1,440.98	0.76	0.58	0.55	1.34	144.39	600.48	186.85	10.48

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белк и	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		33.66	31.39	256.03	1,440.98	0.76	0.58	0.55	1.34	144.39	600.48	186.85	10.48
В среднем в день:		5.61	5.23	42.67	240.16	0.13	0.10	0.09	0.22	24.07	100.08	31.14	1.75

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам.начальника производственного отдела





Г. Н. Фазуллина

Г.Х.Шайдуллина

А. В. Каримова