

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 В.П. Гусева

"СОГЛАСОВАНО"

(№ образовательной организации)

(ФИО руководителя)

(подпись)

1-4кл

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-4 классов в образовательных организациях г.

Набережные Челны с 12.09.2022г. по 17.09.2022 г.

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

Стоимость питания Младшие
55,55руб./день;

Категория питания: бесплатные горячие завтраки

2 группа

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энерг.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		порции, г.	вещества, г.			ценност								
		Младши е	Белки	Жиры	Углев оды	Младш ие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
			Млад шие	Млад шие	Млад шие		Млад шие	Млад шие	Млад шие	Млад шие	Младш ие	Младш ие	Млад шие	Млад шие
Пн, 12 сентября 22			20,07	22,8	85,84	628,84	0,36	0,2	23,34	1	73,92	325,9	130,99	8,03
Завтрак			20,07	22,8	85,84	628,84	0,36	0,2	23,34	1	73,92	325,9	130,99	8,03
	Десерт фруктовый Яблоко	164	0,66	0,66	14,76	67,57	0,05	0,08	16,4	0,33	27,39	18,04	13,12	3,28
ТТК-490н	Котлеты "Челнинские" с овощами (мекс.смесь)	75/15	12,48	17,12	10,65	246,64	0,08	0,02	6,94	0,38	17,08	153,19	28,08	1,36
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-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из изюма	200	0,00	0,00	20,66	82,64	0,02	0,00	0,00	0,00	12	19,35	6,3	0,45
	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		55,55 руб.												
Вт, 13 сентября 22			35,82	25,87	98,98	772,08	0,33	35,9	34,29	1,19	88,39	409,44	177,15	4,13
Завтрак			35,82	25,87	98,98	772,08	0,33	35,9	34,29	1,19	88,39	409,44	177,15	4,13
20/2010	Салат из белокочанной 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-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	27,35	11,69	40,01	374,68	0,26	23,41	3,04	1,07	49,07	358,92	152,83	2,82
ттк№253н	Чай "Витаминный" полусладкий с печеньем сахарным	200/34	5,26	10,86	38,43	272,5	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		55,55 руб.												
Ср, 14 сентября 22			7,89	9,24	91,79	481,91	0,26	0,93	35,22	0,75	83,57	158,63	64,51	5,31
Завтрак			7,89	9,24	91,79	481,91	0,26	0,93	35,22	0,75	83,57	158,63	64,51	5,31
	Десерт фруктовый Груша	150	1,5	0,00	37,5	156	0,03	0,00	7,5	0,6	28,5	24	18	3,45
	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(зелён.гор)	2/40/10	0,8	4,06	2,29	48,91	0,02	0,00	1,75	0,00	3,64	12,19	3,09	0,18
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№356н	Компот "Фруктово-ягодный" ассорти	200	0,00	0,00	14,97	59,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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		55,55 руб.												
Чт, 15 сентября 22			14,46	25,17	79,29	601,51	0,22	6,09	9,68	2,53	56,88	151,57	50,49	3,43
Завтрак			14,46	25,17	79,29	601,51	0,22	6,09	9,68	2,53	56,88	151,57	50,49	3,43
ТТК-294н	Огурец свежий порциями	60	0,49	0,06	1,53	8,63	0,02	0,01	6,12	0,06	14,08	25,7	8,57	0,37
ТТК-652к	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	5,35	14,3	8,75	185,09	0,06	6,01	3,46	1,4	14,09	45,64	18,5	0,89

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-475	Чай полусладкий с вафлями	200/20	0,98	6,17	17,56	129,71	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,26	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		55,55 руб.												
Пт, 16 сентября 22			19,03	16,18	69,69	500,45	0,27	5,4	93,32	0,67	582,34	470,78	99,21	2,4
Завтрак			19,03	16,18	69,69	500,45	0,27	5,4	93,32	0,67	582,34	470,78	99,21	2,4
	Десерт фруктовый Апелсин	150	1,35	0,00	12,6	55,8	0,06	0,00	90	0,33	51	34,5	19,5	0,45
7/10	Сыр голландск (порц)	20	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	180/5	6,11	7,57	25,2	193,32	0,11	3,19	1,87	0,14	180,98	176,28	34,61	0,78
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	3,39	2,8	16,98	106,66	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		55,55 руб.												
Сб, 17 сентября 22			20,59	40,73	89,1	805,33	0,24	0,14	8,53	0,19	73,25	292,32	67,27	4,11
Завтрак			20,59	40,73	89,1	805,33	0,24	0,14	8,53	0,19	73,25	292,32	67,27	4,11
ттк№489н	Салат из св.помидоров и огурцов	60	0,37	3,62	1,95	41,85	0,01	0,01	6,97	0,19	10,4	18,76	7,19	0,26
440/2010	Пельмени мясные отварные с маслом	180/5	15,03	28,6	31,7	444,36	0,17	0,02	1,43	0,00	48,02	233,77	42,38	2,42
ттк-475	Чай полусладкий с блинчиком с повидлом	200/63	2,3	8,17	36,56	228,95	0,00	0,11	0,13	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Хлеб "Рябинушка"	38	2,89	0,34	18,89	90,17	0,06	0,00	0,00	0,00	9,88	31,54	13,3	0,61
Итого стоимость питания в день		55,55 руб.												
Итого			117,86	139,99	514,69	3 790,12	1,68	48,66	204,38	6,33	958,35	1 808,64	589,62	27,41

	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
	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие
ИТОГО ЗА 6 дней		117,86	139,99	514,69	3 790,12	1,68	48,66	204,38	6,33	958,35	1 808,64	589,62	27,41
В среднем в день:		19,64	23,33	85,78	631,69	0,28	8,11	34,06	1,06	159,73	301,44	98,27	4,57

Зам. директора по производству и качеству
Экономист по ценам
Зам. начальника производственного отдела

 Г.Н. Мартынова
 Н.В. Журавлева
 А.В. Каримова

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 В.П. Гусева

"СОГЛАСОВАНО"

(№ образовательной организации)

(ФИО руководителя)

(подпись)

5-11кл

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях г.Набережные Челны с 12.09.2022г. по 17.09.2022 г.
1гр.3,5,9,10 2гр.4,6,21,69 3гр.38,36ф,59 4гр.43,79,49 5 гр.17,60,45 6 гр.29,42,75,62 7гр.54,53,31 8гр.23,40 9гр.15,19,77
0гр.50,11,88 31гр.44,56 32гр.27,28,68

Стоимость питания Старшие
72,9руб./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					
				Старшие	Белки	Жиры		Углеводы	Старшие	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пн, 12 сентября 22				70,73	23,34	26,07	90,38	689,52	0,42	0,22	14,64	1	71,89	404,97	148,44	8,9	
Завтрак				70,73	23,34	26,07	90,38	689,52	0,42	0,22	14,64	1	71,89	404,97	148,44	8,9	
	Десерт фруктовый Яблоко	139	8,92	0,56	0,56	12,51	57,27	0,04	0,07	13,9	0,28	23,21	15,29	11,12	2,78		
ТТК-738 к	Котлеты "Крестьянские" с маслом	2/50/5	45,89	14,93	19,54	12,47	285,45	0,12	0,03	0,74	0,37	17,3	212,92	32,93	2,24		
510/04	Каша гречневая вязкая	180	9,23	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-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из изюма	200	4,43	0,00	0,00	20,66	82,64	0,02	0,00	0,00	0,00	12	19,35	6,3	0,45		
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,26	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, 13 сентября 22				66,39	34,73	23,47	91,9	717,79	0,34	23,95	46,31	1,2	121,89	437,11	177,85	4,43	
Завтрак				66,39	34,73	23,47	91,9	717,79	0,34	23,95	46,31	1,2	121,89	437,11	177,85	4,43	
ттк-976	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	20,91	2,39	6,06	14,87	123,56	0,03	0,19	40,72	0,08	58,95	45,87	10,62	0,63		
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	38,11	27,35	11,69	40,01	374,68	0,26	23,41	3,04	1,07	49,07	358,92	152,83	2,82		
ттк№253н	Чай "Витаминный" полусладкий с печеньем сахарным	200/17	5,11	2,71	5,45	22,11	148,36	0,00	0,35	2,55	0,05	6,07	7,42	3,9	0,5		
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,26	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, 14 сентября 22				85,61	27,28	14,78	75,17	542,79	0,46	55,13	122,56	1,04	143,64	391,31	150,05	3,73	
Завтрак				85,61	27,28	14,78	75,17	542,79	0,46	55,13	122,56	1,04	143,64	391,31	150,05	3,73	
	Десерт фруктовый Апельсин	140	15,59	1,26	0,00	11,76	52,08	0,06	0,00	84	0,31	47,6	32,2	18,2	0,42		
ттк №241н	Минтай тушеный с овощами	75/75	45,08	19,77	8,62	6,98	184,53	0,15	54,01	7,4	0,55	35,88	217,16	81,85	1,39		
520/04	Пюре картофельное	180	16,90	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№356н	Компот "Фруктово-ягодный" ассорти	200	5,78	0,00	0,00	14,97	59,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,26	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, 15 сентября 22				79,52	26,15	46,77	98,65	920,07	0,29	0,18	17,5	2,08	216,93	395,02	79,69	4,71	
Завтрак				79,52	26,15	46,77	98,65	920,07	0,29	0,18	17,5	2,08	216,93	395,02	79,69	4,71	
ттк№489н	Салат из св.помидоров и огурцов	100	6,67	0,61	6,04	3,25	69,76	0,01	0,02	11,62	0,32	17,33	31,27	11,99	0,43		
ТТК-200н	Зразы "Любимые" с сыром с овощами (фасоль стр.)	2/60/15	54,70	15,78	29,04	8,86	359,91	0,13	0,06	2,58	0,45	164,5	272,35	41,62	1,89		
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		
686/04	Чай с лимоном с вафлями	200/7/20	7,98	1,05	6,18	27,78	170,95	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,02	5,36	0,87		
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,26	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, 16 сентября 22			71,27	20,7	19,01	83,13	586,41	0,19	5,75	11,11	1	683,16	495,72	91,64	4,88
Завтрак			71,27	20,7	19,01	83,13	586,41	0,19	5,75	11,11	1	683,16	495,72	91,64	4,88
	Десерт фруктовый Груша	150	15,44	1,5	0,00	37,5	156	0,03	0,00	7,5	0,6	28,5	24	18	3,45
7/10	Сыр голландск.(порц)	30	26,03	8,84	8,32	0,00	110,22	0,01	0,00	0,23	0,13	330	198	18,15	0,23
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/5	18,43	4,69	7,62	13,74	142,34	0,06	3,54	2,08	0,16	194,3	145,72	22,49	0,18
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	9,11	3,39	2,8	16,98	106,66	0,04	2,21	1,3	0,11	122,56	103,1	22,5	0,54
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,26	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, 17 сентября 22			63,9	21,34	32,57	79,49	696,57	0,29	0,08	11,89	0,1	91,95	347,04	76,27	4,77
Завтрак			63,90	21,34	32,57	79,49	696,57	0,29	0,08	11,89	0,1	91,95	347,04	76,27	4,77
ТТК-294н	Огурец свежий порциями	100	4,31	0,82	0,1	2,55	14,38	0,03	0,01	10,2	0,1	23,46	42,84	14,28	0,61
440/10	Пельмени мясные отварные с маслом	200/5	53,19	16,7	31,37	35,22	490,05	0,19	0,02	1,59	0,00	53,22	259,57	47,09	2,69
тк-475	Чай полусладкий с пряником	200/28	4,14	1,54	0,83	26,81	120,95	0,02	0,05	0,1	0,00	7,47	19,73	4,4	0,99
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,26	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			437,42	153,54	162,67	518,72	4 153,15	1,99	85,31	224,01	6,42	1 329,46	2 471,17	723,94	31,42

	Масса порции, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Старшие	Белки	Жиры		Углеводы	Старшие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
				Старшие	Старшие		Старшие		Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие
ИТОГО ЗА 6 дней		437,42	153,54	162,67	518,72	4 153,15	1,99	85,31	224,01	6,42	1 329,46	2 471,17	723,94	31,42		
В среднем в день:		72,90	25,59	27,11	86,45	692,19	0,33	14,22	37,34	1,07	221,58	411,86	120,66	5,24		

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела

Г.Н. Мартынова

Н.В. Журавлева

А.В. Каримова