

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 В.П. Гусева

"СОГЛАСОВАНО"

(№ образовательной организации)

(ФИО руководителя)

(подпись)

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

Набережные Челны с 06.03.2023г. по 11.03.2023 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 Младшие
64,19руб./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 ь, ккал								
			Младшие	Белк и Млад шие	Жиры Млад шие		Углев оды Млад шие	Младш ие	В1 Младш ие	А Млад шие	С Млад шие	Е Млад шие	Са Млад шие	Р Младшие
Пн, 06 марта 23			21,55	21,08	85,73	618,77	0,36	0,14	18,71	1,28	71,36	343,56	130,38	5,76
Завтрак			21,55	21,08	85,73	618,77	0,36	0,14	18,71	1,28	71,36	343,56	130,38	5,76
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-738к	Котлеты "Крестьянские" с овощами (брокколи.)	75/15	13,03	12,65	21,45	251,75	0,14	0,01	0,56	0,28	16,86	178,99	32,49	2,05
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 кураги	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.												
Вт, 07 марта 23			18,51	19,16	81,89	573,95	0,23	4,73	69,06	0,52	476,53	390,49	79,02	1,81
Завтрак			18,51	19,16	81,89	573,95	0,23	4,73	69,06	0,52	476,53	390,49	79,02	1,81
	Десерт фруктовый Апельсин	110	0,99	0,00	9,24	40,92	0,04	0,00	66	0,24	37,4	25,3	14,3	0,33
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-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 №839к	Напиток из цикория с молоком с печ. сах в ассорт.	200/17	4,71	7,16	32,54	213,41	0,03	1,54	1,07	0,07	85,35	65,01	10,53	0,1
	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, 09 марта 23			31,74	13,72	72,82	541,8	0,36	24,62	15,39	1,35	141,19	449,83	184,01	6,49
Завтрак			31,74	13,72	72,82	541,8	0,36	24,62	15,39	1,35	141,19	449,83	184,01	6,49
	Десерт фруктовый Яблоко	116	0,46	0,46	10,44	47,79	0,03	0,06	11,6	0,23	19,37	12,76	9,28	2,32
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 - 437	Чай полусладкий с молоком с пряником	200/28	1,65	1,3	7,46	48,14	0,02	1,15	0,75	0,05	64,95	53,25	11,4	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		64,19 руб.												
Пт, 10 марта 23			26,2	20,62	81,67	617,05	0,29	2,3	12,64	1,42	85,69	306,83	65,09	4,94
Завтрак			26,2	20,62	81,67	617,05	0,29	2,3	12,64	1,42	85,69	306,83	65,09	4,94
ТТК 994	Салат "Пёстрый"	60	2,31	2,66	9,99	73,15	0,05	0,39	6,28	0,12	32,05	57,31	18,73	1,4
ттк-992	Мясо "Нежное" в соусе	100	16,13	13,28	3,68	198,76	0,1	1,21	1,23	0,13	22,5	170,78	23,85	2,01
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-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.												
Сб, 11 марта 23			18,03	27,95	84,78	662,77	0,26	0,14	16,43	0,25	83,03	280,95	67,59	6,11

Завтрак			18,03	27,95	84,78	662,77	0,26	0,14	16,43	0,25	83,03	280,95	67,59	6,11
	Десерт фруктовый Яблоко	117	0,47	0,47	10,53	48,2	0,04	0,06	11,7	0,23	19,54	12,87	9,36	2,34
440/2010	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
686/04	Чай с лимоном с мармеладом	200/7/16	0,27	0,06	27,66	112,26	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		64,19 руб.												
Итого			116,03	102,53	406,89	3 014,34	1,5	31,93	132,23	4,82	857,8	1 771,66	526,09	25,11

	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
		Младшие	Белки	Жиры		Углеводы	Младшие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
			Младшие	Младшие		Младшие		Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие
ИТОГО ЗА 5 дней			116,03	102,53	406,89	3 014,34	1,5	31,93	132,23	4,82	857,8	1 771,66	526,09	25,11	
В среднем в день:			23,21	20,51	81,38	602,87	0,30	6,39	26,45	0,96	171,56	354,33	105,22	5,02	

Зам. директора по производству и качеству		Г.Н. Мартынова
Экономист по ценам		Н.В. Журавлева
Зам. начальника производственного отдела		А.В.Каримова
"УТВЕРЖДАЮ"		"СОГЛАСОВАНО"
Генеральный директор		
ООО "Школьное питание"		
	В.П. Гусева	

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

Стоимость питания Стар

2 группа

Категория питания: завтраки старшие

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценнос ть, ккал	Витамины, мг				Минеральные веществ					
				Старшие		Белк и		Жиры	Углевод ы	Старши е	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg
Пн, 06 марта 23			65,65	24,44	24,39	102,21	726,12	0,43	0,16	30,71	1,38	95,68	391,66	156,58			
Завтрак			65,65	24,44	24,39	102,21	726,12	0,43	0,16	30,71	1,38	95,68	391,66	156,58			
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	100	9,11	1,8	5,55	8,54	91,33	0,02	0,00	30	0,1	48	31	16			
ТТК-738к	Котлеты "Крестьянские" с овощами (брокколи.)	75/25	39,03	14,28	12,79	29,55	290,4	0,17	0,01	0,56	0,28	20,05	192,6	37,69			
510/04	Каша гречневая вязкая	180	7,82	5,57	5,7	29,83	192,97	0,19	0,12	0,00	0,35	11,58	132,51	87,59			
ТТК-268н	Компот "Флодово-ягодный" из кураги	200	7,32	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8			
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,37	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5			
Вт, 07 марта 23			74,24	29,79	40,73	75,78	788,86	0,25	3,71	66,61	1,28	291,17	463,43	61,71			

Завтрак			74,24	29,79	40,73	75,78	788,86	0,25	3,71	66,61	1,28	291,17	463,43	61,71
	Десерт фруктовый Апельсин	108	12,03	0,97	0,00	9,07	40,18	0,04	0,00	64,8	0,24	36,72	24,84	14,04
340/04	Омлет натуральный с маслом	200/5	46,07	19,28	27,9	2,94	339,95	0,13	2,17	0,74	0,97	161,3	348,68	26,64
ТТК №839к	Напиток из цикория с молоком с печ. сах в ассорт.	200/34	13,77	7,26	12,56	48,86	337,54	0,03	1,54	1,07	0,07	85,35	65,01	10,53
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,37	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5
Ср, 08 марта 23														
Чт, 09 марта 23			77,71	44,91	19	90,18	711,31	0,48	32,59	20,8	1,88	166,33	602,34	252,57
Завтрак			77,71	44,91	19	90,18	711,31	0,48	32,59	20,8	1,88	166,33	602,34	252,57
	Десерт фруктовый Яблоко	160	11,62	0,64	0,64	14,4	65,92	0,05	0,08	16	0,32	26,72	17,6	12,8
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	75/200	55,40	40,34	16,79	53,41	526,06	0,36	31,36	4,05	1,51	66,86	506,59	217,87
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком с пряником	200/28	8,32	1,65	1,3	7,46	48,14	0,02	1,15	0,75	0,05	64,95	53,25	11,4
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,37	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5
Пт, 10 марта 23			88,91	22,3	16,24	97,25	624,4	0,35	7,39	19,23	1,7	110,78	285,82	72,14
Завтрак			88,91	22,3	16,24	97,25	624,4	0,35	7,39	19,23	1,7	110,78	285,82	72,14
ТТК 994	Салат "Пёстрый"	100	7,42	3,85	4,43	16,65	121,92	0,09	0,66	10,47	0,2	53,42	95,51	31,22
433/2004	Мясо тушеное	100	65,91	9,62	6,26	5,29	115,97	0,11	6,02	3,63	0,11	23,03	102,16	16,71
516/04	Макаронные изделия отварные	180	7,63	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	0,03	0,00	1,29	19,15	56,48	10,22
ТТК-265н	Компот "Фруктово-ягодный" из красной смородины	200	5,58	0,12	0,04	16,55	67,06	0,00	0,68	5,13	0,1	7,38	6,77	3,49
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,37	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5
Сб, 11 марта 23			76,15	20,47	31,7	89,13	723,72	0,29	0,09	85,89	0,32	115,07	325,53	80,5
Завтрак			76,15	20,47	31,7	89,13	723,72	0,29	0,09	85,89	0,32	115,07	325,53	80,5
	Десерт фруктовый Апельсин	135	15,04	1,22	0,00	11,34	50,22	0,05	0,00	81	0,3	45,9	31,05	17,55
440/10	Пельмени мясные отварные с маслом	200/5	51,64	16,7	31,37	35,22	490,05	0,19	0,02	1,59	0,00	53,22	259,57	47,09
686/04	Чай с лимоном с мармеладом	200/7/16	7,10	0,27	0,06	27,66	112,26	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,37	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5
Итого			382,66	141,91	132,06	454,55	3 574,41	1,8	43,94	223,24	6,56	779,03	2 068,78	623,5

	Масса порции, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Старшие		Белки	Жиры	Углеводы	Старшие	B1	A	C	E	Ca	P
Старшие	Старшие	Старшие			Старшие	Старшие	Старшие		Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	
ИТОГО ЗА 5 дней			382,66	141,91	132,06	454,55	3 574,41	1,8	43,94	223,24	6,56	779,03	2 068,78	623,5
В среднем в день:			76,53	28,38	26,41	90,91	714,88	0,36	8,79	44,65	1,31	155,81	413,76	124,70

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела





Г.Н. Мартынова

Н.В. Журавлева

А.В.Каримова

шие

ва, мг
Fe
Старшие
6,74
6,74
0,6
2,3
2,95
0,41
0,48
4,83

4,83
0,32
3,93
0,1
0,48
8,54
8,54
3,2
3,99
0,87
0,48
5,35
5,35
2,33
1,32
1,04
0,18
0,48
4,45
4,45
0,41
2,69
0,87
0,48
29,91

ва, мг
Fe
Старшие
29,91
5,98