

"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 09.01.2023г. по 14.01.2023 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 порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Младшие	Белк и Млад	Жиры Млад	Углев оды Млад	Младш ие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
			шие	шие	шие		Млад шие	Млад шие	Млад шие	Млад шие	Млад шие	Младш ие	Младши е	Млад шие
Пн, 09 января 23			22,39	25,63	74,54	618,32	0,29	0,12	17,34	0,9	78,66	408,1	138	5,56
Завтрак			22,39	25,63	74,54	618,32	0,29	0,12	17,34	0,9	78,66	408,1	138	5,56
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-№837	Котлеты "По-домашнему" с овощами (фасоль стр.)	75/15	14,4	17,6	9	251,96	0,05	0,02	0,54	0,54	21,43	233,21	38,73	1,8
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		64,19 руб.												
Вт, 10 января 23			19,25	15,92	82,94	552,01	0,28	4,8	16,1	0,56	523,64	437,39	88,64	4,59
Завтрак			19,25	15,92	82,94	552,01	0,28	4,8	16,1	0,56	523,64	437,39	88,64	4,59
	Десерт фруктовый Яблоко	130	0,52	0,52	11,7	53,56	0,04	0,07	13	0,26	21,71	14,3	10,4	2,6
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-839к	Напиток из цикория с молоком	200	2,16	1,75	16,22	89,27	0,03	1,54	1,08	0,07	85,35	65,01	10,53	0,1
	Хлеб "Рябинушка"	60	4,56	0,54	29,82	142,38	0,09	0,00	0,00	0,00	15,6	49,8	21	0,96
Итого стоимость питания в день		64,19 руб.												
Ср, 11 января 23			6,73	22,56	67,56	500,26	0,23	80,88	33,2	0,92	78,5	162,51	65,85	2,48
Завтрак			6,73	22,56	67,56	500,26	0,23	80,88	33,2	0,92	78,5	162,51	65,85	2,48
ТТК-456	Салат из моркови с курагой	60	0,92	6,09	13,84	113,91	0,02	79,22	2,1	0,67	17,29	30,3	18,89	0,6
ТТК-491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с маслом	2/40/10	0,1	11,25	0,14	102,17	0,00	0,05	0,00	0,00	2,4	3	0,05	0,02
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-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.												
Чт, 12 января 23			19,5	29,28	79,03	657,66	0,28	1,23	16,18	0,33	143,67	326,72	75,47	6,57
Завтрак			19,5	29,28	79,03	657,66	0,28	1,23	16,18	0,33	143,67	326,72	75,47	6,57
	Десерт фруктовый Яблоко	140	0,56	0,56	12,6	57,68	0,04	0,07	14	0,28	23,38	15,4	11,2	2,8
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
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком с мармеладом	200/16	1,65	1,3	19,84	97,67	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, 13 января 23			25,97	20,55	113,94	744,71	0,39	25,75	28,42	0,61	99,47	403,26	118,28	4,7
Завтрак			25,97	20,55	113,94	744,71	0,39	25,75	28,42	0,61	99,47	403,26	118,28	4,7

ттк-976	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,43	3,63	8,92	74,14	0,02	0,11	24,43	0,05	35,37	27,52	6,37	0,38
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-253н	Чай "Витаминный" полусладкий с печеньем сахарным	200/17	3,31	5,46	33,94	198,19	0,01	0,04	0,09	0,00	13,47	8,08	4,14	0,47
	Хлеб "Рябинушка"	60	4,56	0,54	29,82	142,38	0,09	0,00	0,00	0,00	15,6	49,8	21	0,96
Итого стоимость питания в день		64,19 руб.												
Сб, 14 января 23			11,94	20,16	75,54	531,37	0,33	15,71	176,43	2,23	99,51	188,38	77,12	6,23
Завтрак			11,94	20,16	75,54	531,37	0,33	15,71	176,43	2,23	99,51	188,38	77,12	6,23
	Десерт фруктовый Яблоко	170	0,68	0,68	15,3	70,04	0,05	0,09	17	0,34	28,39	18,7	13,6	3,4
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
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№-263н	Напиток "Фруктово-ягодный" из шиповн.с пряником	200/28	0,32	0,00	14,46	59,12	0,01	8,68	130	0,34	5,6	1,6	1,6	0,26
	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			105,78	134,1	493,55	3 604,33	1,8	128,49	287,67	5,55	1 023,45	1 926,36	563,36	30,13

	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 6 дней			105,78	134,1	493,55	3 604,33	1,8	128,49	287,67	5,55	1 023,45	1 926,36	563,36	30,13	
В среднем в день:			17,63	22,35	82,26	600,72	0,30	21,42	47,95	0,93	170,58	321,06	93,89	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 Челны

Стоимость питания Старшеклассники 2 группа

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
		Старшие		Белк и	Жиры	Углеводы		B1	A	C	E	Ca	P	Mg

				Стар	Стар	Старши		Стар	Стар	Стар	Старш	Старш	Старшие	Стар
			68,12	шие	шие	е		шие	шие	шие	ие	ие		шие
Пн, 09 января 23			68,12	24,01	28,59	82,91	684,98	0,33	0,14	28,54	1	99,48	443,75	158,95
Завтрак			68,12	24,01	28,59	82,91	684,98	0,33	0,14	28,54	1	99,48	443,75	158,95
ттк№357н	Салат "Капуста квашеная"	100	8,62	1,76	5,02	8,51	86,22	0,02	0,00	28	0,11	46,3	33,7	15,8
ТТК-87н	Котлеты "По-домашнему" с овощами (фасоль стр.)	75/25	45,16	14,4	17,6	9	251,96	0,05	0,02	0,54	0,54	21,8	233,29	38,76
510/04	Каша гречневая вязкая	180	7,65	5,57	5,7	29,83	192,97	0,19	0,12	0,00	0,35	11,58	132,51	87,59
ТТК-258н	Напиток "Фруктово-ягодный" из изюма	200	4,32	0,00	0,00	20,66	82,64	0,02	0,00	0,00	0,00	12	19,35	6,3
	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, 10 января 23			50,78	17,34	15,66	72,62	500,82	0,29	5,43	18,16	0,82	345,55	394,26	77,24
Завтрак			50,78	17,34	15,66	72,62	500,82	0,29	5,43	18,16	0,82	345,55	394,26	77,24
	Десерт фруктовый Яблоко	150	10,58	0,6	0,6	13,5	61,8	0,05	0,08	15	0,3	25,05	16,5	12
337/04	Яйцо вареное	1 шт	10,86	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/5	18,15	6,78	8	27,99	211,12	0,13	3,54	2,08	0,16	200,95	195,69	38,45
ттк-839к	Напиток из цикория с молоком	200	8,82	2,16	1,75	16,22	89,27	0,03	1,54	1,08	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, 11 января 23			82,33	27,41	22,46	85,73	654,73	0,43	169,85	45,44	1,89	127,44	407,6	162,2
Завтрак			82,33	27,41	22,46	85,73	654,73	0,43	169,85	45,44	1,89	127,44	407,6	162,2
ТТК-456	Салат из моркови с курагой	100	14,84	1,54	10,16	23,07	189,85	0,04	132,04	3,5	1,12	28,82	50,5	31,48
ттк №241н	Минтай тушеный с овощами	75/50	42,96	19,5	6,1	4,65	151,52	0,14	36,01	5,65	0,49	31,08	208,38	77,23
520/04	Пюре картофельное	180	16,79	3,97	5,89	26,55	175,11	0,2	1,12	31,16	0,18	52,36	117,05	39,5
ТТК-265н	Компот "Фруктово-ягодный" из красной смородины	200	5,37	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
Чт, 12 января 23			99,17	26,51	22,68	97,69	700,91	0,3	3,43	18,23	2,14	159,09	333,94	68,84
Завтрак			99,17	26,51	22,68	97,69	700,91	0,3	3,43	18,23	2,14	159,09	333,94	68,84
	Десерт фруктовый Яблоко	150	10,58	0,6	0,6	13,5	61,8	0,05	0,08	15	0,3	25,05	16,5	12
423/04	Бефстроганов	50/50	69,86	15,55	15,27	5,59	221,99	0,08	2,17	2,48	0,5	42,14	182,81	24,72
516/04	Макаронные изделия отварные	180	7,46	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	0,03	0,00	1,29	19,15	56,48	10,22
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком с мармеладом	200/16	8,90	1,65	1,3	19,84	97,67	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, 13 января 23			83,1	48,32	28,58	117,13	919	0,45	31,59	44,86	1,59	147,08	585,44	243,13
Завтрак			83,10	48,32	28,58	117,13	919	0,45	31,59	44,86	1,59	147,08	585,44	243,13
ттк-976	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	18,30	2,39	6,06	14,87	123,56	0,03	0,19	40,72	0,08	58,95	45,87	10,62
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	75/200	55,81	40,34	16,79	53,41	526,06	0,36	31,36	4,05	1,51	66,86	506,59	217,87
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий с печеньем сахарным	200/17	6,62	3,31	5,46	33,94	198,19	0,01	0,04	0,09	0,00	13,47	8,08	4,14
	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, 14 января 23			75,94	19,9	32,24	78,09	682,16	0,3	8,78	146,59	0,64	91,67	302,57	71,19
Завтрак			75,94	19,9	32,24	78,09	682,16	0,3	8,78	146,59	0,64	91,67	302,57	71,19
	Десерт фруктовый Яблоко	150	10,58	0,6	0,6	13,5	61,8	0,05	0,08	15	0,3	25,05	16,5	12
440/10	Пельмени мясные отварные с маслом	200/5	52,40	16,7	31,37	35,22	490,05	0,19	0,02	1,59	0,00	53,22	259,57	47,09
ттк№-263н	Напиток "Фруктово-ягодный" из шиповн.с пряником	200/28	10,59	0,32	0,00	14,46	59,12	0,01	8,68	130	0,34	5,6	1,6	1,6
	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			459,44	163,49	150,21	534,17	4 142,6	2,1	219,22	301,82	8,08	970,31	2 467,56	781,55

	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

			Стар шие	Стар шие	Старши е		Стар шие	Стар шие	Стар шие	Старш ие	Старш ие	Старшие	Стар шие
ИТОГО ЗА 6 дней		459,44	163,49	150,21	534,17	4 142,6	2,1	219,22	301,82	8,08	970,31	2 467,56	781,55
В среднем в день:		76,57	27,25	25,04	89,03	690,43	0,35	36,54	50,30	1,35	161,72	411,26	130,26

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела



Г.Н. Мартынова

Н.В. Журавлева

А.В.Каримова

шие

гва, мг

Fe

Старшие
6,31
6,31
0,62
1,81
2,95
0,45
0,48
5,64
5,64
3
1,2
0,86
0,1
0,48
4,35
4,35
1
1,25
1,44
0,18
0,48
7,91
7,91
3
2,52
1,04
0,87
0,48
5,57
5,57
0,63
3,99
0,47
0,48
6,43
6,43
3
2,69
0,26
0,48
36,21

гва, мг
Fe

Старшие

36,21

6,04