

"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 15.05.2023г. по 20.05.2023 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 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			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Пн, 15 мая 23			18,5	17,49	68,73	506,29	0,24	0,14	12,32	1,42	217,78	218,99	51,71	4,52
Завтрак			18,5	17,49	68,73	506,29	0,24	0,14	12,32	1,42	217,78	218,99	51,71	4,52
	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2
ТТК-358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(зел.гор)	75/15	10,26	12,4	3,22	165,51	0,07	0,02	2,22	0,15	176,79	128,67	20,56	0,38
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,02	0,00	1,07	11,54	46,17	8,25	0,84
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		64,19 руб.												
Вт, 16 мая 23			20,44	12,59	73,72	489,95	0,28	0,95	94,32	0,43	133,52	172,06	88,56	3,24
Завтрак			20,44	12,59	73,72	489,95	0,28	0,95	94,32	0,43	133,52	172,06	88,56	3,24
	Десерт фруктовый Апельсин	100	0,9	0,00	8,4	37,2	0,04	0,00	60	0,22	34	23	13	0,3
ТТК-89н	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (мекс. смесь)	75/15	13,95	7,41	7,63	152,99	0,01	0,02	8,35	0,06	36,09	7,27	25,84	0,81
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-258н	Напиток "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.												
Ср, 17 мая 23			25,2	12,2	70,46	492,56	0,33	0,18	8,66	0,46	52,63	336,03	120,13	6,2
Завтрак			25,2	12,2	70,46	492,56	0,33	0,18	8,66	0,46	52,63	336,03	120,13	6,2
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
437/04	Гуляш	50/50	15,96	5,87	3,58	131,02	0,1	0,02	2,44	0,11	16,15	166,76	23,67	2,07
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-475	Чай полусладкий с пряником	200/28	1,82	1,25	25,58	120,92	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		64,19 руб.												
Чт, 18 мая 23			11,69	14,19	99,55	572,75	0,17	0,66	11,43	0,43	84,5	114,57	38,85	3,91
Завтрак			11,69	14,19	99,55	572,75	0,17	0,66	11,43	0,43	84,5	114,57	38,85	3,91
	Десерт фруктовый Яблоко	111	0,44	0,44	9,99	45,73	0,03	0,06	11,1	0,22	18,54	12,21	8,88	2,22
ТТК - 341к	Творожник "Зебра" со сгущённым молоком	150/30	5,93	8,05	38,9	251,78	0,09	0,59	0,3	0,21	49,91	74,49	18,02	1,17
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофр. с печ. сахарн	200/17	3,04	5,43	35,75	204,05	0,00	0,01	0,03	0,00	8,25	2,97	1,45	0,04
	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, 19 мая 23			29,3	12,16	64,81	485,93	0,26	9,47	8,54	0,99	68,59	343,5	154,02	4,68
Завтрак			29,3	12,16	64,81	485,93	0,26	9,47	8,54	0,99	68,59	343,5	154,02	4,68

35/2010	Салат из свеклы с яблоком	60	0,89	3,12	8,21	64,49	0,02	0,5	7,24	0,09	23,19	25,46	13,45	1,12
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
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
686/04	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,05	15,04	61,41	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		64,19 руб.												
Сб, 20 мая 23			30,38	23,52	84,4	670,91	0,83	0,75	75,8	1,88	226,38	398,7	120,64	7,41
Завтрак			30,38	23,52	84,4	670,91	0,83	0,75	75,8	1,88	226,38	398,7	120,64	7,41
	Десерт фруктовый Апельсин	106	0,95	0,00	8,9	39,43	0,04	0,00	63,6	0,23	36,04	24,38	13,78	0,32
ттк№-200н	Зразы "Любимые " с сыром с овощами (мекс.смесь)	75/15	10,07	18,23	6,63	230,91	0,08	0,05	7,07	0,3	107,38	174,74	28,1	1,27
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-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.												
Итого			135,51	92,15	461,67	3 218,39	2,11	12,15	211,07	5,61	783,4	1 583,85	573,91	29,96

	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		135,51	92,15	461,67	3 218,39	2,11	12,15	211,07	5,61	783,4	1 583,85	573,91	29,96
В среднем в день:		22,59	15,36	76,95	536,40	0,35	2,03	35,18	0,94	130,57	263,98	95,65	4,99

Зам. директора по производству и качеству		Г.Н. Мартынова
Экономист по ценам		Л.В. Леонтьева
Зам. начальника производственного отдела		А.В.Каримова
"УТВЕРЖДАЮ"		"СОГЛАСОВАНО"
Генеральный директор		(№ образовательной организации)
ООО "Школьное питание"		(ФИО руководителя)
 В.П. Гусева		(подпись)

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях г.Набережные														Стоимость питания 77,34руб		
Категория питания: завтраки старшие														2 группа		
№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценнос ть, ккал	Витамины, мг				Минеральные веществ				
				Белк и	Жиры	Углев оды		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg		
Пн, 15 мая 23			72,79	22,52	26,36	90,74	690,29	0,26	0,21	15,75	2,67	297,83	269,67	63,99		

Завтрак			72,79	22,52	26,36	90,74	690,29	0,26	0,21	15,75	2,67	297,83	269,67	63,99
	Десерт фруктовый Яблоко	155	12,57	0,62	0,62	13,95	63,86	0,05	0,08	15,5	0,31	25,89	17,05	12,4
ттк № 1н	Колбасные изделия отварные (сосиски) с маслом	100/5	40,74	12,41	20,1	0,48	232,51	0,06	0,04	0,00	0,21	231,51	152,91	22,27
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№253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	9,48	0,78	0,13	17,55	74,47	0,00	0,06	0,25	0,86	13,48	18,33	8,6
	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
Вт, 16 мая 23			78,59	22,35	13,59	88,3	564,93	0,36	1,15	169,77	0,73	182,73	221,72	111,39
Завтрак			78,59	22,35	13,59	88,3	564,93	0,36	1,15	169,77	0,73	182,73	221,72	111,39
	Десерт фруктовый Апельсин	210	26,35	1,89	0,00	17,64	78,12	0,08	0,00	126	0,46	71,4	48,3	27,3
ТТК-89н	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (мекс. смесь)	75/25	27,81	14,21	7,43	8,54	157,87	0,01	0,03	12,61	0,09	39,17	12,12	27,79
520/04	Пюре картофельное	180	17,58	3,97	5,89	26,55	175,11	0,2	1,12	31,16	0,18	52,36	117,05	39,5
ТТК-258н	Напиток "Фруктово-ягодный" из изюма	200	4,48	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
Ср, 17 мая 23			91,2	18,45	12,38	58,37	418,74	0,38	6,51	16,38	0,61	71,95	309,84	132,98
Завтрак			91,20	18,45	12,38	58,37	418,74	0,38	6,51	16,38	0,61	71,95	309,84	132,98
ТТК-294н	Огурец свежий порциями	100	12,66	0,82	0,1	2,55	14,38	0,03	0,01	10,2	0,1	23,46	42,84	14,28
433/2004	Мясо тушеное	50/50	65,93	9,62	6,26	5,29	115,97	0,11	6,02	3,63	0,11	23,03	102,16	16,71
510/04	Каша гречневая вязкая	180	7,33	5,57	5,7	29,83	192,97	0,19	0,12	0,00	0,35	11,58	132,51	87,59
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	2,91	0,16	0,05	5,79	24,23	0,00	0,36	2,55	0,05	6,08	7,43	3,9
	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, 18 мая 23			93,45	13,34	16,09	115,06	658,4	0,19	0,68	16,33	0,53	92,68	119,96	42,77
Завтрак			93,45	13,34	16,09	115,06	658,4	0,19	0,68	16,33	0,53	92,68	119,96	42,77
	Десерт фруктовый Яблоко	160	12,97	0,64	0,64	14,4	65,92	0,05	0,08	16	0,32	26,72	17,6	12,8
ТТК - 341к	Творожник "Зебра" со сгущённым молоком	150/50	72,16	7,38	9,75	50	317,24	0,09	0,59	0,3	0,21	49,91	74,49	18,02
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофр. с печеньем сахарн	200/17	5,95	3,04	5,43	35,75	204,05	0,00	0,01	0,03	0,00	8,25	2,97	1,45
	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, 19 мая 23			51,48	32,72	14,29	77,85	571,02	0,35	9,64	11,77	1,15	107,18	436,15	179,61
Завтрак			51,48	32,72	14,29	77,85	571,02	0,35	9,64	11,77	1,15	107,18	436,15	179,61
ТТК 994	Салат "Пёстрый"	100	7,53	3,85	4,43	16,65	121,92	0,09	0,66	10,47	0,2	53,42	95,51	31,22
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	29,82	23,62	4,59	3,68	150,56	0,08	8,9	1,2	0,64	17,39	177,31	88,17
510/04	Каша рисовая вязкая	180	8,67	2,77	4,95	27,57	165,94	0,13	0,03	0,00	0,31	23,62	130,18	45,32
686/04	Чай с лимоном	200/7	3,09	0,2	0,05	15,04	61,41	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4
	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
Сб, 20 мая 23			76,55	36,06	25,75	117,01	844,04	0,98	0,77	106,45	2,27	257,97	447,23	141,27
Завтрак			76,55	36,06	25,75	117,01	844,04	0,98	0,77	106,45	2,27	257,97	447,23	141,27
	Десерт фруктовый Апельсин	150	18,82	1,35	0,00	12,6	55,8	0,06	0,00	90	0,33	51	34,5	19,5
ттк№-200н	Зразы "Любимые " с сыром с овощами (мекс.смесь)	75/25	38,56	10,33	18,26	7,54	235,79	0,08	0,06	11,33	0,34	110,46	179,58	30,06
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	180	7,60	20,35	5,98	44,89	314,78	0,79	0,03	0,00	1,5	81,33	201,49	77,73
ТТК-265н	Компот "Фруктово-ягодный" из красной смородины с пряником	200/28	9,20	1,75	1,24	37,07	166,48	0,00	0,68	5,12	0,1	7,38	6,76	3,48
	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			464,06	145,44	108,46	547,33	3 747,42	2,52	18,96	336,45	7,96	1 010,34	1 804,57	672,01

	Масса порции, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценнос ть, ккал	Витамины, мг				Минеральные веществ		
			Белк и	Жиры	Углевод ы		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg
ИТОГО ЗА 6 дней		464,06	145,44	108,46	547,33	3 747,42	2,52	18,96	336,45	7,96	1 010,34	1 804,57	672,01

В среднем в день:		77,34	24,24	18,08	91,22	624,57	0,42	3,16	56,08	1,33	168,39	300,76	112,00
--------------------------	--	-------	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	--------

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела







Г.Н. Мартынова

Л.В. Леонтьева

А.В.Каримова

г./день;

ва, мг
Fe
5,79

5,79
3,1
0,22
1,04
0,95
0,48
3,9
3,9
0,63
0,9
1,44
0,45
0,48
5,86
5,86
0,61
1,32
2,95
0,5
0,48
4,89
4,89
3,2
1,17
0,04
0,48
6,07
6,07
2,33
1,56
0,88
0,82
0,48
8,67
8,67
0,45
1,36
6,2
0,18
0,48
35,18

Вa, Мг
Fe
35,18

