

"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 16.01.2023г. по 21.01.2023 г.

Стоимость питания Младшие

64,19руб/день

2 группа

Категория питания: бесплатные горячие завтраки

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Младшие	Белк и	Жиры		Углев	Младш	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
				Млад	Млад		Млад									
Пн, 16 января 23			18,96	20,05	80,44	577,96	0,24	0,04	19,02	1,29	235,91	239,31	55,09	2,52		
Завтрак			18,96	20,05	80,44	577,96	0,24	0,04	19,02	1,29	235,91	239,31	55,09	2,52		
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-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-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, 17 января 23			20,17	13,22	63,04	451,83	0,27	35,06	43,89	0,52	117,5	156,54	89,18	6,3		
Завтрак			20,17	13,22	63,04	451,83	0,27	35,06	43,89	0,52	117,5	156,54	89,18	6,3		
	Десерт фруктовый Яблоко	150	0,6	0,6	13,5	61,8	0,05	0,08	15	0,3	25,05	16,5	12	3		
ТТК-89н	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (морк.припущ.)	75/15	13,78	7,39	7,45	151,41	0,01	34	2,82	0,07	36,07	9,35	29,36	0,8		
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-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.													
Ср, 18 января 23			24,14	10,97	69,75	474,32	0,34	115,34	5,35	0,63	57,4	336,73	130,51	5,46		
Завтрак			24,14	10,97	69,75	474,32	0,34	115,34	5,35	0,63	57,4	336,73	130,51	5,46		
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		
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-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05		
	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, 19 января 23			15,56	21,03	107,41	681,18	0,21	1,82	16,05	0,56	147,71	169,14	51,92	5,52		
Завтрак			15,56	21,03	107,41	681,18	0,21	1,82	16,05	0,56	147,71	169,14	51,92	5,52		
	Десерт фруктовый Яблоко	150	0,6	0,6	13,5	61,8	0,05	0,08	15	0,3	25,05	16,5	12	3		
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		
628/96	Чай полусладкий с молоком с печеньем в ассортименте	200/34	6,75	12,11	40,1	296,41	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, 20 января 23			30,8	29,61	82,18	718,46	0,81	19,57	28,38	2,29	218,22	402,01	121,25	7,87		
Завтрак			30,8	29,61	82,18	718,46	0,81	19,57	28,38	2,29	218,22	402,01	121,25	7,87		
ТТК № 130	Салат "Метелка"	60	0,98	6,05	3,85	73,81	0,02	19,47	21,16	0,09	27,01	23,81	13,08	0,55		
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-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.												
Сб, 21 января 23			18,66	28,15	72,74	619	0,41	79,83	39,44	0,63	75,22	308,92	97,36	5,85
Завтрак			18,66	28,15	72,74	619	0,41	79,83	39,44	0,63	75,22	308,92	97,36	5,85
ттк-66	Салат " Солнышко"	60	0,58	6,1	7,87	88,73	0,03	79,21	3,7	0,19	13,56	23,67	16,42	0,62
ТТК- 28н	Запеканка картофельная с мясом "Школьная"с/м	180/5	13,47	21,48	30,98	371,14	0,29	0,57	35,64	0,44	41,63	228,86	56,24	3,48
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"	58	4,41	0,52	28,83	137,63	0,09	0,00	0,00	0,00	15,08	48,14	20,3	0,93
Итого стоимость питания в день		64,19 руб.												
Итого			128,29	123,03	475,56	3 522,75	2,28	251,66	152,13	5,92	851,96	1 612,65	545,31	33,52

	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
		Младшие	Белки	Жиры		Углеводы	Младшие	В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
			Младшие	Младшие		Младшие		Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие
ИТОГО ЗА 6 дней			128,29	123,03	475,56	3 522,75	2,28	251,66	152,13	5,92	851,96	1 612,65	545,31	33,52	
В среднем в день:			21,38	20,51	79,26	587,13	0,38	41,94	25,36	0,99	141,99	268,78	90,89	5,59	

Зам. директора по производству и качеству		Г.Н. Мартынова
Экономист по ценам		Н.В. Журавлева
Зам. начальника производственного отдела		А.В.Каримова
"УТВЕРЖДАЮ"		
Генеральный директор		
ООО "Школьное питание"		
 _____ В.П. Гусева		
		"СОГЛАСОВАНО"
		(Ис образовательной организации)
		(ФИО руководителя)
		(подпись)

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

Стоимость питания Стар

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		
		Старшие		Белк и	Жиры	Углевод ы	Старши е	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg
				Стар шие	Стар шие	Старши е		Стар шие	Стар шие	Стар шие	Стар шие	Стар шие	Стар шие	
Пн, 16 января 23			63,44	22,88	30,63	88,41	720,82	0,25	0,07	28	1,61	316,76	287,34	65,09
Завтрак			63,44	22,88	30,63	88,41	720,82	0,25	0,07	28	1,61	316,76	287,34	65,09
ттк№357н	Салат "Капуста квашеная"	100	8,69	1,76	5,02	8,51	86,22	0,02	0,00	28	0,11	46,3	33,7	15,8

ттк № 1н	Колбасные изделия отварные (сосиски) с маслом	100/5	40,60	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	7,46	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	0,03	0,00	1,29	19,15	56,48	10,22
ТТК-268н	Компот "Флодово-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, 17 января 23			56,79	21,05	14,22	78,47	526,06	0,32	57,93	52,85	0,61	133,41	184,23	101,08
Завтрак			56,79	21,05	14,22	78,47	526,06	0,32	57,93	52,85	0,61	133,41	184,23	101,08
	Десерт фруктовый Яблоко	150	10,79	0,6	0,6	13,5	61,8	0,05	0,08	15	0,3	25,05	16,5	12
ТТК-89н	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (морк.припущ.)	75/25	23,63	13,93	7,4	8,23	155,23	0,02	56,66	3,39	0,11	40,05	15,77	33,72
520/04	Пюре картофельное	180	17,20	3,97	5,89	26,55	175,11	0,2	1,12	31,16	0,18	52,36	117,05	39,5
686/04	Чай с лимоном	200/7	2,80	0,27	0,06	15,28	62,73	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
Ср, 18 января 23			98,36	25,44	31,42	92,83	755,92	0,36	134,35	6,01	1,97	98,59	393,69	155,75
Завтрак			98,36	25,44	31,42	92,83	755,92	0,36	134,35	6,01	1,97	98,59	393,69	155,75
ТТК-456	Салат из моркови с курагой	100	15,25	1,54	10,16	23,07	189,85	0,04	132,04	3,5	1,12	28,82	50,5	31,48
423/04	Бефстроганов	50/50	70,04	15,55	15,27	5,59	221,99	0,08	2,17	2,48	0,5	42,14	182,81	24,72
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-257н	Напиток "Флодово-ягодный" из сухофруктов	200	3,05	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46
	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, 19 января 23			95,41	16,19	18,82	111,53	680,21	0,22	2,87	16,4	0,62	204,99	218,77	62,86
Завтрак			95,41	16,19	18,82	111,53	680,21	0,22	2,87	16,4	0,62	204,99	218,77	62,86
	Десерт фруктовый Яблоко	148	10,64	0,59	0,59	13,32	60,98	0,04	0,07	14,8	0,3	24,72	16,28	11,84
ТТК - 341к	Творожник "Зебра" со гущённым молоком	150/50	70,57	7,38	9,75	50	317,24	0,09	0,59	0,3	0,21	49,91	74,49	18,02
ттк №198н	Какао с молоком полусладкий с печ.сахарн.	200/17	11,83	5,94	8,21	33,3	230,8	0,04	2,21	1,3	0,11	122,56	103,1	22,5
	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, 20 января 23			73,77	35,86	30,65	101,59	825,55	0,95	0,31	52,2	2,57	266,79	462,49	133,71
Завтрак			73,77	35,86	30,65	101,59	825,55	0,95	0,31	52,2	2,57	266,79	462,49	133,71
ттк-976	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	18,03	2,39	6,06	14,87	123,56	0,03	0,19	40,72	0,08	58,95	45,87	10,62
ттк№-200н	Зразы "Любимые " с сыром с овощами (мекс.смесь)	75/25	38,29	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	7,80	20,35	5,98	44,89	314,78	0,79	0,03	0,00	1,5	81,33	201,49	77,73
ТТК-268н	Компот "Флодово-ягодный" из кураги	200	7,28	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
Сб, 21 января 23			76,23	23,26	31,61	76,14	682,22	0,39	0,68	39,71	0,48	61,51	298,4	77,35
Завтрак			76,23	23,26	31,61	76,14	682,22	0,39	0,68	39,71	0,48	61,51	298,4	77,35
	Сельдь с маслом	25/5	11,12	4,52	7,12	0,00	82,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,07	0,01
ТТК 28Н	Запеканка картофельная с мясом "Школьная"с/м	200/5	58,40	14,92	23,39	34,42	407,9	0,32	0,63	39,61	0,48	46,22	253,7	62,44
ттк-475	Чай полусладкий с пряником	200/28	4,34	1,54	0,83	26,81	120,95	0,02	0,05	0,1	0,00	7,47	19,73	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
Итого			464	144,68	157,35	548,97	4 190,78	2,49	196,21	195,17	7,86	1 082,05	1 844,92	595,84

	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
			Стар шие	Стар шие	Старши е		Стар шие	Стар шие	Стар шие	Стар шие	Старш ие	Старшие	Стар шие		
ИТОГО ЗА 6 дней				464	144,68	157,35	548,97	4 190,78	2,49	196,21	195,17	7,86	1 082,05	1 844,92	595,84
В среднем в день:				77,33	24,11	26,23	91,50	698,46	0,42	32,70	32,53	1,31	180,34	307,49	99,31

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
2,81
2,81
0,62

0,22
1,04
0,45
0,48
6,67
6,67
3
0,88
1,44
0,87
0,48
7
7
1
2,52
2,95
0,05
0,48
5,15
5,15
2,96
1,17
0,54
0,48
9,08
9,08
0,63
1,36
6,2
0,41
0,48
5,33
5,33
0,00
3,86
0,99
0,48
36,04

ва, мг
Fe
Старшие
36,04
6,01