

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 В.П. Гусева

"СОГЛАСОВАНО"

(№ образовательной организации)

(ФИО руководителя)

(подпись)

Стоимость питания Младшие
55,55руб./день;

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

Набережные Челны с 19.12.2022г. по 24.12.2022 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

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	Белки	Жиры		Углеводы	Младшие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
				Младшие	Младшие		Младшие		Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие
Пн, 19 декабря 22			18,06	20,01	73,42	545,94	0,2	0,72	21,93	1,39	227,22	211,36	48,38	2,03		
Завтрак			18,06	20,01	73,42	545,94	0,2	0,72	21,93	1,39	227,22	211,36	48,38	2,03		
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.(фас.стр)	75/15	9,24	12,32	0,31	149,07	0,05	0,02	0,00	0,15	172,72	113,3	16,66	0,16		
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-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			55,55 руб.													
Вт, 20 декабря 22			20,3	13,14	70,92	483,1	0,26	1,08	49,82	0,47	116,04	153,14	84,38	5,8		
Завтрак			20,3	13,14	70,92	483,1	0,26	1,08	49,82	0,47	116,04	153,14	84,38	5,8		
	Десерт фруктовый Яблоко	122	0,49	0,49	10,98	50,26	0,04	0,06	12,2	0,24	20,37	13,42	9,76	2,44		
ТТК-89н	Котлеты рыбные "Морская" 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		
686/04	Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	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			55,55 руб.													
Ср, 21 декабря 22			31,98	12,68	68,51	516,18	0,31	21,16	29,93	1	68,54	333,8	183,04	4,88		
Завтрак			31,98	12,68	68,51	516,18	0,31	21,16	29,93	1	68,54	333,8	183,04	4,88		
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 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 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			55,55 руб.													
Чт, 22 декабря 22			11,86	13,78	83,59	505,8	0,18	0,64	60,4	0,43	96,66	130,64	45,92	2,77		
Завтрак			11,86	13,78	83,59	505,8	0,18	0,64	60,4	0,43	96,66	130,64	45,92	2,77		
	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 - 341к	Творожник "Зебра" со сгущенным 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-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/17	2,75	5,46	21,38	145,63	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			55,55 руб.													
Пт, 23 декабря 22			30,28	29,69	81,59	714,76	0,82	53,54	27,13	1,74	217,68	398,08	123,4	8,35		

Завтрак			30,28	29,69	81,59	714,76	0,82	53,54	27,13	1,74	217,68	398,08	123,4	8,35
ТТК-130	Салат "Метелка"	60	0,96	6,05	3,76	73,35	0,02	19,46	21,05	0,09	26,61	23,35	12,84	0,53
ттк№-200н	Зразы "Любимые " с сыром с овощами (морковь.)	75/15	9,9	18,21	6,45	229,32	0,08	34,04	1,54	0,31	107,91	176,93	31,66	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-271н	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91
	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, 24 декабря 22			19,77	23,42	103,17	702,6	0,36	103,22	7,37	0,76	490,48	491,28	113,02	2,82
Завтрак			19,77	23,42	103,17	702,6	0,36	103,22	7,37	0,76	490,48	491,28	113,02	2,82
ттк-66	Салат " Солнышко"	75	0,73	7,63	9,84	110,92	0,04	99,01	4,62	0,24	16,95	29,58	20,53	0,78
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-270	Каша молочная вязкая вязкая "Дружба" с маслом	180/5	6,48	6,7	39,01	242,29	0,2	2,01	1,14	0,33	121,86	201,31	55,16	1,12
ттк-839	Напиток из цикория с молоком с пряником	200/28	4,38	3,28	39,41	204,72	0,06	2,2	1,46	0,1	123,87	103,49	14,73	0,29
	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.												
Итого			132,25	112,72	481,2	3 468,38	2,13	180,36	196,58	5,79	1 216,62	1 718,3	598,14	26,65

	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			132,25	112,72	481,2	3 468,38	2,13	180,36	196,58	5,79	1 216,62	1 718,3	598,14	26,65	
В среднем в день:			22,04	18,79	80,20	578,06	0,36	30,06	32,76	0,97	202,77	286,38	99,69	4,44	

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"		(№ образовательной организации)
 _____ В.П. Гусева		(ФИО руководителя)
		(подпись)
Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях г.Набережные Челны		Стоимость питания Старшие
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		B1	A	C	E	Ca	P	Mg

				Стар	Стар	Старши		Стар	Стар	Стар	Старш	Старш	Старшие	Стар
				шие	шие	е		шие	шие	шие	ие	ие		шие
Пн, 19 декабря 22			60,89	22,95	27,05	84,23	672,14	0,23	0,73	33,13	1,71	310,94	273,26	62,26
Завтрак			60,89	22,95	27,05	84,23	672,14	0,23	0,73	33,13	1,71	310,94	273,26	62,26
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 №184н	Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	37,18	12,36	16,48	0,41	199,41	0,06	0,02	0,00	0,21	230,31	151,41	22,25
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-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	2,26	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5
Вт, 20 декабря 22			55,61	24,52	18,08	81,56	587,05	0,35	1,84	57,12	0,49	159,35	257,78	113,45
Завтрак			55,61	24,52	18,08	81,56	587,05	0,35	1,84	57,12	0,49	159,35	257,78	113,45
ТТК 994	Салат "Пёстрый"	100	6,06	3,79	4,43	16,28	120,15	0,09	0,62	10,05	0,2	51,87	93,7	30,3
ТТК-89н	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (мекс. смесь)	75/25	27,73	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	16,79	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	2,77	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	2,26	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5
Ср, 21 декабря 22			101,13	26,29	27,32	84,63	689,63	0,35	2,5	43,23	0,93	128,72	389,06	134,89
Завтрак			101,13	26,29	27,32	84,63	689,63	0,35	2,5	43,23	0,93	128,72	389,06	134,89
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
423/04	Бефстроганов	50/50	69,87	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 "Фруктово-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	2,26	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5
Чт, 22 декабря 22			94,02	13,75	12,99	88,42	525,54	0,23	2,81	34,66	0,49	210,72	217,28	60,59
Завтрак			94,02	13,75	12,99	88,42	525,54	0,23	2,81	34,66	0,49	210,72	217,28	60,59
	Десерт фруктовый Мандарин	87	11,78	0,7	0,17	6,53	30,45	0,05	0,01	33,06	0,17	30,45	14,79	9,57
ТТК - 341к	Творожник "Зебра" со сгущённым молоком	150/50	71,00	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 полусладкое	200	8,98	3,39	2,8	16,98	106,66	0,04	2,21	1,3	0,11	122,56	103,1	22,5
	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
Пт, 23 декабря 22			53,02	34,47	34,74	92,35	819,95	0,97	89,18	41,72	2,1	252,04	453,45	149,23
Завтрак			53,02	34,47	34,74	92,35	819,95	0,97	89,18	41,72	2,1	252,04	453,45	149,23
ТТК-130	Салат "Метелка"	100	4,55	1,61	10,09	6,26	122,26	0,03	32,43	35,08	0,15	44,36	38,91	21,4
ттк№-200н	Зразы "Любимые " с сыром с овощами (морковь.)	75/25	34,00	10,05	18,22	7,23	233,14	0,09	56,7	2,1	0,36	110,97	183,16	35,97
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-271н	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	4,41	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63
	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
Сб, 24 декабря 22			72,72	20,47	28,21	82,84	667,1	0,41	0,74	53,21	0,75	81,04	301,1	88,13
Завтрак			72,72	20,47	28,21	82,84	667,1	0,41	0,74	53,21	0,75	81,04	301,1	88,13
	Десерт фруктовый Яблоко	135	9,52	0,54	0,54	12,15	55,62	0,04	0,07	13,5	0,27	22,55	14,85	10,8
ТТК 28Н	Запеканка картофельная с мясом "Школьная"с/м	200/3	57,13	14,9	21,94	34,4	394,66	0,32	0,62	39,61	0,48	45,74	253,1	62,43
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/17	3,81	2,75	5,46	21,38	145,63	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4
	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
Итого			437,39	142,45	148,39	514,03	3 961,41	2,54	97,8	263,07	6,47	1 142,81	1 891,93	608,55

	Масса	Цена,	Пищевые вещества,			Энерг.	Витамины, мг				Минеральные веществ		
	порции, г.	руб.	г.			ценнос ть, ккал							
	Старшие		Белк	Жиры	Углевод	Старш	B1	A	C	E	Ca	P	Mg
			и		ы	ие							

			Стар шие	Стар шие	Старши е		Стар шие	Стар шие	Стар шие	Старш ие	Старш ие	Старшие	Стар шие
ИТОГО ЗА 6 дней		437,39	142,45	148,39	514,03	3 961,41	2,54	97,8	263,07	6,47	1 142,81	1 891,93	608,55
В среднем в день:		72,90	23,74	24,73	85,67	660,24	0,42	16,30	43,85	1,08	190,47	315,32	101,43

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела



Г.Н. Мартынова

Н.В. Журавлева

А.В. Каримова

шие

тВа, мг

Fe

Старшие
2,53
2,53
0,62
0,21
1,04
0,18
0,48
5,96
5,96
2,27
0,9
1,44
0,87
0,48
6,63
6,63
0,63
2,52
2,95
0,05
0,48
2,28
2,28
0,09
1,17
0,54
0,48
9,82
9,82
0,88
1,35
6,2
0,91
0,48
7,86
7,86
2,7
3,86
0,82
0,48
35,08

гва, мг
Fe

Старшие

35,08

5,85