

"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 22.05.2023г. по 27.05.2023 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, 22 мая 23			19,78	18,14	79,58	560,68	0,35	0,24	20,09	1,75	69,16	333,68	130,03	8,27
Завтрак			19,78	18,14	79,58	560,68	0,35	0,24	20,09	1,75	69,16	333,68	130,03	8,27
	Десерт фруктовый Яблоко	129	0,52	0,52	11,61	53,15	0,04	0,06	12,9	0,26	21,54	14,19	10,32	2,58
ттк№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (мекс. смесью)	75/15	11,55	12,47	10,65	201,07	0,1	0,02	6,94	0,34	16,69	165,84	27,62	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№253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0,78	0,13	17,55	74,47	0,00	0,06	0,25	0,86	13,48	18,33	8,6	0,95
	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, 23 мая 23			18,4	17,79	79,48	551,6	0,23	4,72	63,06	0,5	472,65	387,59	77,71	1,77
Завтрак			18,4	17,79	79,48	551,6	0,23	4,72	63,06	0,5	472,65	387,59	77,71	1,77
	Десерт фруктовый Апельсин	100	0,9	0,00	8,4	37,2	0,04	0,00	60	0,22	34	23	13	0,3
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	180/3	6,09	6,2	23,63	174,69	0,11	3,18	1,87	0,14	180,5	175,68	34,6	0,77
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.												
Ср, 24 мая 23			32,07	16,09	65,06	533,38	0,33	24,56	42,09	1,2	157,38	462,35	186,6	4,62
Завтрак			32,07	16,09	65,06	533,38	0,33	24,56	42,09	1,2	157,38	462,35	186,6	4,62
ТТК-637	Салат из свежей капусты с огурцами	60	0,79	2,83	2,68	39,37	0,00	0,00	38,3	0,08	35,56	25,28	11,87	0,45
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.												
Чт, 25 мая 23			17,43	20,27	82,81	583,4	0,27	0,98	93,7	0,39	103,23	170,09	64,07	2,48
Завтрак			17,43	20,27	82,81	583,4	0,27	0,98	93,7	0,39	103,23	170,09	64,07	2,48
	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
ТТК-491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с маслом	2/40/10	10,85	15,09	15,88	242,72	0,00	0,05	1,73	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-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.												
Пт, 26 мая 23			24,96	21,1	78,33	603,04	0,24	1,26	37,84	1,28	85,77	265,32	54,64	3,96
Завтрак			24,96	21,1	78,33	603,04	0,24	1,26	37,84	1,28	85,77	265,32	54,64	3,96

ТТК-493н	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,69	3,16	3,77	46,28	0,00	0,01	36,58	0,08	31,26	19,6	10,31	0,55
ттк-992	Мясо "Нежное" в соусе	50/50	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-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.												
Сб, 27 мая 23			54,46	12,18	78,94	643,23	0,85	1,47	12,26	2,31	116,29	467,27	215,27	10,93
Завтрак			54,46	12,18	78,94	643,23	0,85	1,47	12,26	2,31	116,29	467,27	215,27	10,93
	Десерт фруктовый Яблоко	119	0,48	0,48	10,71	49,03	0,04	0,06	11,9	0,24	19,87	13,09	9,52	2,38
Пр.№126 от 13.05.2010	Грудки из птицы отварные с маслом	100/5	34,54	6,4	0,87	199,28	0,1	1,34	0,26	0,82	15,89	253,12	126,08	2,09
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
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.												
Итого			167,1	105,57	464,2	3 475,33	2,27	33,23	269,04	7,43	1 004,48	2 086,3	728,32	32,03

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		167,1	105,57	464,2	3 475,33	2,27	33,23	269,04	7,43	1 004,48	2 086,3	728,32	32,03
В среднем в день:		27,85	17,60	77,37	579,22	0,38	5,54	44,84	1,24	167,41	347,72	121,39	5,34

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 В.П. Гусева

 Г.Н. Мартынова

 Л.В. Леонтьева

 А.В.Каримова

"СОГЛАСОВАНО"

(№ образовательной организации)

(ФИО руководителя)

(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. ценно сть, ккал	Витамины, мг				Минеральные веществ		
				Белк и	Жиры	Углевод ы		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg
Пн, 22 мая 23			74,37	21,29	19,2	90,94	621,67	0,39	0,27	19,21	1,83	89,94	369,54	144,78

Завтрак			74,37	21,29	19,2	90,94	621,67	0,39	0,27	19,21	1,83	89,94	369,54	144,78
	Десерт фруктовый Яблоко	164	13,30	0,66	0,66	14,76	67,57	0,05	0,08	16,4	0,33	27,39	18,04	13,12
ттк№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (кукур.конс.)	75/25	41,89	12	12,44	13,89	215,47	0,1	0,01	2,56	0,29	29,69	175,76	24,97
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	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, 23 мая 23			66,72	21,09	20,57	90,53	631,57	0,32	5,35	123,15	0,96	388,5	423,76	91,24
Завтрак			66,72	21,09	20,57	90,53	631,57	0,32	5,35	123,15	0,96	388,5	423,76	91,24
	Десерт фруктовый Апельсин	200	25,10	1,8	0,00	16,8	74,4	0,08	0,00	120	0,44	68	46	26
337/04	Яйцо вареное	1 шт	8,46	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	18,86	6,78	8,1	26,28	205,13	0,13	3,54	2,08	0,16	200,95	195,69	38,45
ТТК №839к	Напиток из цикория с молоком с печ. сах в ассорт.	200/17	11,93	4,71	7,16	32,54	213,41	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, 24 мая 23			78,39	45,09	18,46	90,71	709,3	0,46	32,52	15	1,66	163,07	627,58	254,05
Завтрак			78,39	45,09	18,46	90,71	709,3	0,46	32,52	15	1,66	163,07	627,58	254,05
ТТК-294н	Огурец свежий порциями	100	10,50	0,82	0,1	2,55	14,38	0,03	0,01	10,2	0,1	23,46	42,84	14,28
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	75/200	56,40	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 мармеладом	200/16	9,12	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
Чт, 25 мая 23			80,4	19,41	21,33	93,52	643,65	0,33	1,2	153,04	1,27	138,81	201,6	80,85
Завтрак			80,40	19,41	21,33	93,52	643,65	0,33	1,2	153,04	1,27	138,81	201,6	80,85
	Десерт фруктовый Апельсин	200	25,10	1,8	0,00	16,8	74,4	0,08	0,00	120	0,44	68	46	26
ТТК-491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с маслом	2/40/10	27,91	10,85	15,09	15,88	242,72	0,00	0,05	1,73	0,00	2,4	3	0,05
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-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из кураги	200	7,44	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
Пт, 26 мая 23			86,93	26,49	24,07	88,16	675,26	0,26	1,27	62,23	1,55	109,8	287,8	63,21
Завтрак			86,93	26,49	24,07	88,16	675,26	0,26	1,27	62,23	1,55	109,8	287,8	63,21
ТТК-493н	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	10,65	1,15	5,26	6,29	77,13	0,01	0,01	60,97	0,13	52,1	32,67	17,18
ттк-992	Мясо "Нежное" в соусе	50/50	63,07	16,13	13,28	3,68	198,76	0,1	1,21	1,23	0,13	22,5	170,78	23,85
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-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	3,21	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
Сб, 27 мая 23			77,24	59,14	11,25	82,42	667,53	1,02	1,41	119,76	2,76	177,15	532,93	244,57
Завтрак			77,24	59,14	11,25	82,42	667,53	1,02	1,41	119,76	2,76	177,15	532,93	244,57
	Десерт фруктовый Апельсин	199	24,97	1,79	0,00	16,72	74,03	0,08	0,00	119,4	0,44	67,66	45,77	25,87
Пр.№126 от 13.05.2010	Грудки из птицы отварные с маслом	100/3	41,26	34,52	4,95	0,84	186,03	0,1	1,33	0,26	0,82	15,41	252,52	126,07
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-475	Чай полусладкий	200	1,04	0,2	0,05	5,06	21,5	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
Итого			464,05	192,51	114,88	536,28	3 948,98	2,78	42,02	492,39	10,03	1 067,27	2 443,21	878,7

	Масса порции, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценно сть, ккал	Витамины, мг				Минеральные веществ		
			Белк и	Жиры	Углевод ы		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg
ИТОГО ЗА 6 дней		464,05	192,51	114,88	536,28	3 948,98	2,78	42,02	492,39	10,03	1 067,27	2 443,21	878,7

В среднем в день:

77,34

32,09

19,15

89,38

658,16

0,46

7,00

82,07

1,67

177,88

407,20

146,45

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела



Г.Н. Мартынова

Л.В. Леонтьева

А.В.Каримова

г./день:

г/ва, мг
Fe
9,49

9,49
3,28
1,83
2,95
0,95
0,48
3,24
3,24
0,6
1,2
0,86
0,1
0,48
5,95
5,95
0,61
3,99
0,87
0,48
2,95
2,95
0,6
0,02
1,44
0,41
0,48
4,49
4,49
0,91
2,01
1,04
0,05
0,48
10,19
10,19
0,6
2,09
6,2
0,82
0,48
36,31

гBa, мг
Fe
36,31

6,05