

"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 23.01.2023г. по 28.01.2023 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	Пищевые			Энерг.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		порции, г.	вещества, г.			ь, ккал	Младш	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Белк	Жиры	Углев										
		Младшие	и	Млад	Млад	Млад	ие	Младш	Млад	Млад	Млад	Млад	Младш	Младши	Млад
Пн, 23 января 23			20,05	20,58	74,91	565,02	0,32	0,15	23,89	1,35	70,17	332,03	125,39	5,52	
Завтрак			20,05	20,58	74,91	565,02	0,32	0,15	23,89	1,35	70,17	332,03	125,39	5,52	
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№-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-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.													
Вт, 24 января 23			18,7	18,42	96,56	626,72	0,26	4,78	13,02	0,45	407,63	367,49	80,14	3,92	
Завтрак			18,7	18,42	96,56	626,72	0,26	4,78	13,02	0,45	407,63	367,49	80,14	3,92	
	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2	
7/10	Сыр голландск.(порц)	10	2,92	2,75	0,00	36,41	0,00	0,00	0,08	0,04	109	65,4	6	0,08	
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 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"	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, 25 января 23			7,15	24	60,13	485,11	0,24	25,32	56,92	0,35	98,7	164,21	67,61	2,53	
Завтрак			7,15	24	60,13	485,11	0,24	25,32	56,92	0,35	98,7	164,21	67,61	2,53	
ТТК № 130	Салат "Метелка"	75	1,22	7,57	4,81	92,26	0,02	24,34	26,45	0,11	33,77	29,77	16,34	0,68	
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№-267н	Компот "Фруктово-ягодный" из вишни	200	0,24	0,00	18,15	73,56	0,01	0,00	4,5	0,09	11,1	9	7,8	0,15	
	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, 26 января 23			20,5	28,72	80,96	664,34	0,31	1,16	105,98	0,43	179,11	351,11	86,76	4,29	
Завтрак			20,5	28,72	80,96	664,34	0,31	1,16	105,98	0,43	179,11	351,11	86,76	4,29	
	Десерт фруктовый Апельсин	173	1,56	0,00	14,53	64,36	0,07	0,00	103,8	0,38	58,82	39,79	22,49	0,52	
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, 27 января 23			24,48	19,92	127,76	788,27	0,42	124,67	6,62	1,4	88,24	425,1	135,52	5,24	
Завтрак			24,48	19,92	127,76	788,27	0,42	124,67	6,62	1,4	88,24	425,1	135,52	5,24	
ТТК-456	Салат из моркови с курагой	75	1,15	7,62	17,3	142,38	0,03	99,03	2,63	0,84	21,62	37,88	23,61	0,75	

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"полусл.с пряником	200/28	2,1	0,84	39,38	173,51	0,03	0,04	0,09	0,00	15,99	19,56	4,14	0,64
	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, 28 января 23			12,38	19,48	74,19	521,61	0,33	6,94	125,43	1,9	119,92	204,88	82,72	3,05
Завтрак			12,38	19,48	74,19	521,61	0,33	6,94	125,43	1,9	119,92	204,88	82,72	3,05
	Десерт фруктовый Апельсин	160	1,44	0,00	13,44	59,52	0,06	0,00	96	0,35	54,4	36,8	20,8	0,48
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№503	Напиток "Фруктово-ягодный" ассорти	200	0,00	0,00	14,97	59,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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			103,26	131,12	514,51	3 651,07	1,88	163,02	331,86	5,88	963,77	1 844,82	578,14	24,55

	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			103,26	131,12	514,51	3 651,07	1,88	163,02	331,86	5,88	963,77	1 844,82	578,14	24,55	
В среднем в день:			17,21	21,85	85,75	608,51	0,31	27,17	55,31	0,98	160,63	307,47	96,36	4,09	

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"
		(№ 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	Старш ие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg
Пн, 23 января 23			64,01	21,93	23,57	84,19	636,56	0,36	0,19	39,35	1,48	93,69	372,45	148,26		
Завтрак			64,01	21,93	23,57	84,19	636,56	0,36	0,19	39,35	1,48	93,69	372,45	148,26		
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№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (мекс. смесью)	75/25	38,02	11,81	12,5	11,56	205,95	0,1	0,04	11,2	0,37	19,76	170,69	29,57
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-268н	Компот "Фруктово-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
Вт, 24 января 23			64,43	26,72	34,35	60,98	659,93	0,25	3,76	13,61	1,28	273,68	450,97	57,1
Завтрак			64,43	26,72	34,35	60,98	659,93	0,25	3,76	13,61	1,28	273,68	450,97	57,1
	Десерт фруктовый Яблоко	118	8,49	0,47	0,47	10,62	48,62	0,04	0,06	11,8	0,24	19,71	12,98	9,44
340/04	Омлет натуральный с маслом	200/3	41,90	19,26	26,45	2,91	326,71	0,13	2,16	0,74	0,97	160,82	348,08	26,63
ТТК №839к	Напиток из цикория с молоком с печ. сах в ассорт.	200/17	11,67	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, 25 января 23			75,99	27,62	22,35	70,68	594,39	0,43	69,58	76,57	0,91	147,36	399,02	156,82
Завтрак			75,99	27,62	22,35	70,68	594,39	0,43	69,58	76,57	0,91	147,36	399,02	156,82
ТТК № 130	Салат "Метелка"	100	4,59	1,63	10,09	6,42	123,01	0,03	32,45	35,26	0,15	45,02	39,69	21,79
ттк №241н	Минтай тушеный с овощами	75/50	43,13	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	17,20	3,97	5,89	26,55	175,11	0,2	1,12	31,16	0,18	52,36	117,05	39,5
ттк№-267н	Компот "Фруктово-ягодный" из вишни	200	8,70	0,24	0,00	18,15	73,56	0,01	0,00	4,5	0,09	11,1	9	7,8
	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
Чт, 26 января 23			109,46	27,53	22,08	86,93	656,55	0,32	3,35	111,23	2,24	195,24	358,84	80,24
Завтрак			109,46	27,53	22,08	86,93	656,55	0,32	3,35	111,23	2,24	195,24	358,84	80,24
	Десерт фруктовый Апельсин	180	24,87	1,62	0,00	15,12	66,96	0,07	0,00	108	0,4	61,2	41,4	23,4
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
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	200	4,72	1,65	1,3	7,46	48,15	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, 27 января 23			74,84	44,37	27,19	116,82	889,35	0,48	183,4	7,94	1,81	116,81	594,53	265,67
Завтрак			74,84	44,37	27,19	116,82	889,35	0,48	183,4	7,94	1,81	116,81	594,53	265,67
Пр.№ 55 от 26.09.05	Салат из свежей моркови с изюмом	100	9,64	0,99	10,07	18,49	168,52	0,06	152	3,8	0,3	28,68	54,96	33,16
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	75/200	54,89	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"полусл. с мармеладом	200/16	7,94	0,76	0,06	30,01	123,58	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, 28 января 23			75,25	19,9	32,24	78,09	682,16	0,3	8,78	146,59	0,64	91,67	302,57	71,19
Завтрак			75,25	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	10,79	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	51,50	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			463,98	168,07	161,78	497,69	4 118,94	2,14	269,06	395,29	8,36	918,45	2 478,38	779,28

	Масса порции, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Старшие	Белки	Жиры		Углеводы	Старшие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg
ИТОГО ЗА 6 дней		463,98	168,07	161,78	497,69	4 118,94	2,14	269,06	395,29	8,36	918,45	2 478,38	779,28		
В среднем в день:		77,33	28,01	26,96	82,95	686,49	0,36	44,84	65,88	1,39	153,08	413,06	129,88		

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела

Н.В. Журавлева

А.В. Каримова

Н.В. Журавлева

А.В.Каримова

шие

тва, мг
Fe
Старшие
6,35
6,35
0,62

1,89
2,95
0,41
0,48
6,87
6,87
2,36
3,93
0,1
0,48
4,23
4,23
0,91
1,25
1,44
0,15
0,48
5,45
5,45
0,54
2,52
1,04
0,87
0,48
5,78
5,78
0,84
3,99
0,47
0,48
6,43
6,43
3
2,69
0,26
0,48
35,11

твa, мГ
Fe
Старшие
35,11
5,85