

"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 29.05.2023г. по 31.05.2023 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, 29 мая 23                  |                                                 |                 | 20,67                | 22,67 | 66,67    | 553,33                | 0,34         | 0,21 | 13,58 | 0,83 | 63,49                    | 389,68   | 138,13 | 7,95  |
| Завтрак                        |                                                 |                 | 20,67                | 22,67 | 66,67    | 553,33                | 0,34         | 0,21 | 13,58 | 0,83 | 63,49                    | 389,68   | 138,13 | 7,95  |
|                                | Десерт фруктовый Яблоко                         | 107             | 0,43                 | 0,43  | 9,63     | 44,08                 | 0,03         | 0,05 | 10,7  | 0,21 | 17,87                    | 11,77    | 8,56   | 2,14  |
| ТТК-84н                        | Котлеты "Татарские" с овощами(зелён.гор.)       | 75/15           | 13,11                | 17,17 | 12,21    | 255,76                | 0,1          | 0,01 | 2,78  | 0,33 | 23,22                    | 234,34   | 41,68  | 2,05  |
| 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                                 | 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, 30 мая 23                  |                                                 |                 | 23,44                | 14,64 | 84,1     | 562                   | 0,37         | 0,28 | 47,44 | 0,62 | 97,37                    | 413,86   | 115,28 | 4,62  |
| Завтрак                        |                                                 |                 | 23,44                | 14,64 | 84,1     | 562                   | 0,37         | 0,28 | 47,44 | 0,62 | 97,37                    | 413,86   | 115,28 | 4,62  |
| ТТК № 473                      | Салат " Свежесть "                              | 60              | 1,35                 | 3,07  | 6,52     | 59,12                 | 0,02         | 0,23 | 45    | 0,08 | 37,1                     | 23,48    | 12,07  | 0,46  |
| 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  |
| 511/04                         | Рис отварной                                    | 150             | 3,85                 | 5,43  | 38,43    | 218,03                | 0,18         | 0,03 | 0,00  | 0,43 | 24,32                    | 179,37   | 62,74  | 1,16  |
| 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.      |                      |       |          |                       |              |      |       |      |                          |          |        |       |
| Ср, 31 мая 23                  |                                                 |                 | 20,09                | 17,53 | 90,53    | 600,27                | 0,27         | 0,11 | 16,97 | 1,61 | 65,4                     | 251,78   | 56,1   | 5,2   |
| Завтрак                        |                                                 |                 | 20,09                | 17,53 | 90,53    | 600,27                | 0,27         | 0,11 | 16,97 | 1,61 | 65,4                     | 251,78   | 56,1   | 5,2   |
|                                | Десерт фруктовый Яблоко                         | 100             | 0,4                  | 0,4   | 9        | 41,2                  | 0,03         | 0,05 | 10    | 0,2  | 16,7                     | 11       | 8      | 2     |
| 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   |
| 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.      |                      |       |          |                       |              |      |       |      |                          |          |        |       |
| Итого                          |                                                 |                 | 64,2                 | 54,84 | 241,3    | 1 715,6               | 0,98         | 0,6  | 77,99 | 3,06 | 226,26                   | 1 055,32 | 309,51 | 17,77 |

|                   | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. |       |          | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг |      |       |      | Минеральные вещества, мг |          |        |       |
|-------------------|-----------------|----------------------|-------|----------|-----------------------|--------------|------|-------|------|--------------------------|----------|--------|-------|
|                   |                 | Белки                | Жиры  | Углеводы |                       | В1           | А    | С     | Е    | Ca                       | Р        | Mg     | Fe    |
| ИТОГО ЗА 3 дней   |                 | 64,2                 | 54,84 | 241,3    | 1 715,6               | 0,98         | 0,6  | 77,99 | 3,06 | 226,26                   | 1 055,32 | 309,51 | 17,77 |
| В среднем в день: |                 | 21,40                | 18,28 | 80,43    | 571,87                | 0,33         | 0,20 | 26,00 | 1,02 | 75,42                    | 351,77   | 103,17 | 5,92  |

|                                                                                         |                                                                                    |                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 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                                                                    |                                                                                    |                                 |
| ООО "Школьное питание"                                                                  |                                                                                    |                                 |
|  _____ | В.П. Гусева                                                                        |                                 |
|                                                                                         |                                                                                    | (№ образовательной организации) |
|                                                                                         |                                                                                    | (ФИО руководителя)              |
|                                                                                         |                                                                                    | (подпись)                       |

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

Стоимость питания 77,34руб

Категория питания: завтраки старшие 2 группа

| № НД          | Прием пищи, Наименование блюда            | Масса порции, г. | Цена, руб. | Пищевые вещества, г. |       |          | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг |      |        |      | Минеральные вещества, мг |        |        |
|---------------|-------------------------------------------|------------------|------------|----------------------|-------|----------|-----------------------|--------------|------|--------|------|--------------------------|--------|--------|
|               |                                           |                  |            | Белки                | Жиры  | Углеводы |                       | В1           | А    | С      | Е    | Са                       | Р      | Mg     |
| Пн, 29 мая 23 |                                           |                  | 70,73      | 23,63                | 23,24 | 80,75    | 626,78                | 0,43         | 0,18 | 124,35 | 1,12 | 118,63                   | 456,32 | 172,79 |
| Завтрак       |                                           |                  | 70,73      | 23,63                | 23,24 | 80,75    | 626,78                | 0,43         | 0,18 | 124,35 | 1,12 | 118,63                   | 456,32 | 172,79 |
|               | 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-84н       | Котлеты "Татарские" с овощами(зелён.гор.) | 75/25            | 34,86      | 13,78                | 17,22 | 14,15    | 266,72                | 0,11         | 0,01 | 4,25   | 0,33 | 26,3                     | 244,66 | 44,3   |
| 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-475       | Чай полусладкий                           | 200              | 1,07       | 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   |
| Вт, 30 мая 23 |                                           |                  | 94,36      | 25,28                | 25,19 | 96,24    | 712,77                | 0,43         | 1,63 | 76,23  | 0,78 | 133,33                   | 469,4  | 136,05 |
| Завтрак       |                                           |                  | 94,36      | 25,28                | 25,19 | 96,24    | 712,77                | 0,43         | 1,63 | 76,23  | 0,78 | 133,33                   | 469,4  | 136,05 |
| ТТК № 473     | Салат " Свежесть "                        | 100              | 11,66      | 2,25                 | 5,12  | 10,87    | 98,54                 | 0,04         | 0,38 | 75     | 0,13 | 61,84                    | 39,13  | 20,11  |
| 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  |
| 511/04        | Рис отварной                              | 180              | 12,72      | 4,62                 | 6,52  | 46,12    | 261,64                | 0,22         | 0,04 | 0,00   | 0,52 | 29,19                    | 215,24 | 75,29  |
| ТТК-268н      | Компот "Фруктово-ягодный" из изюма        | 200              | 4,54       | 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, 31 мая 23 |                                           |                  | 66,86      | 21,78                | 18,79 | 106,85   | 683,6                 | 0,31         | 0,19 | 30,23  | 2,04 | 86,69                    | 275,94 | 66,95  |
| Завтрак       |                                           |                  | 66,86      | 21,78                | 18,79 | 106,85   | 683,6                 | 0,31         | 0,19 | 30,23  | 2,04 | 86,69                    | 275,94 | 66,95  |
|               | Десерт фруктовый Яблоко                   | 190              | 15,40      | 0,76                 | 0,76  | 17,1     | 78,28                 | 0,06         | 0,1  | 19     | 0,38 | 31,73                    | 20,9   | 15,2   |

|           |                                                 |       |        |       |       |        |          |      |      |        |      |        |          |        |
|-----------|-------------------------------------------------|-------|--------|-------|-------|--------|----------|------|------|--------|------|--------|----------|--------|
| ттк№-202н | Котлеты "Крестьянские" с овощами (мекс. смесью) | 75/25 | 38,19  | 11,81 | 12,5  | 11,56  | 205,95   | 0,1  | 0,04 | 11,2   | 0,37 | 19,76  | 170,69   | 29,57  |
| 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   | 3,27   | 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   |
| Итого     |                                                 |       | 231,95 | 70,69 | 67,22 | 283,84 | 2 023,15 | 1,17 | 2    | 230,81 | 3,94 | 338,65 | 1 201,66 | 375,79 |

|                   | Масса порции, г. | Цена, руб. | Пищевые вещества, г. |       |          | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг |      |        |      | Минеральные вещества, мг |          |        |
|-------------------|------------------|------------|----------------------|-------|----------|-----------------------|--------------|------|--------|------|--------------------------|----------|--------|
|                   |                  |            | Белки                | Жиры  | Углеводы |                       | В1           | А    | С      | Е    | Са                       | Р        | Мg     |
| ИТОГО ЗА 3 дней   |                  | 231,95     | 70,69                | 67,22 | 283,84   | 2 023,15              | 1,17         | 2    | 230,81 | 3,94 | 338,65                   | 1 201,66 | 375,79 |
| В среднем в день: |                  | 77,33      | 23,56                | 22,41 | 94,61    | 674,38                | 0,39         | 0,67 | 76,94  | 1,31 | 112,88                   | 400,55   | 125,26 |

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела

  
  


Г.Н. Мартынова

Л.В. Леонтьева

А.В.Каримова



б./день:

|         |
|---------|
| тга, мг |
| Fe      |
| 7,06    |
| 7,06    |
| 0,6     |
| 2,21    |
| 2,95    |
| 0,82    |
| 0,48    |
| 5,09    |
| 5,09    |
| 0,76    |
| 2,01    |
| 1,39    |
| 0,45    |
| 0,48    |
| 7,26    |
| 7,26    |
| 3,8     |

|       |
|-------|
| 1,89  |
| 1,04  |
| 0,05  |
| 0,48  |
| 19,41 |

|         |
|---------|
| гBa, мг |
| Fe      |
| 19,41   |
| 6,47    |