

"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 30.01.2023г. по 04.02.2023 г.

1гр.3,5,9,10 2гр.4,6,69 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.44,56,21 32гр.27,28,68

**Стоимость питания Младшие
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			
		Младшие	Белки	Жиры	Углев. оды	Младш. ие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
			Млад. шие	Млад. шие	Млад. шие									
Пн, 30 января 23			19,2	20,05	77,93	568,88	0,23	0,04	23,52	1,38	235,01	228,96	56,59	2,22
Завтрак			19,2	20,05	77,93	568,88	0,23	0,04	23,52	1,38	235,01	228,96	56,59	2,22
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№-267н	Компот "Флодово-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.												
Вт, 31 января 23			21,17	12,61	103,41	611,81	0,25	1	92,44	0,4	139,5	169,21	84,86	3,75
Завтрак			21,17	12,61	103,41	611,81	0,25	1	92,44	0,4	139,5	169,21	84,86	3,75
	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-89н	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (кукур.конс.)	75/15	14,06	7,37	9,03	158,7	0,00	0,00	3,17	0,01	42,05	10,32	23,08	0,77
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 с зефиром	200/7/43	0,62	0,06	48,95	198,79	0,00	0,07	3,3	0,02	12,02	13,45	5,36	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, 01 февраля 23			25,4	10,33	93,91	570,2	0,48	169,77	5,07	0,94	69,27	419,58	206,66	7,56
Завтрак			25,4	10,33	93,91	570,2	0,48	169,77	5,07	0,94	69,27	419,58	206,66	7,56
62/11	Салат из моркови с сахаром	75	0,94	0,07	8,71	39,23	0,04	144	3,6	0,29	19,44	39,6	27,36	0,5
ТТК-247к	Гречка с говядиной "Батыр"	40/160	21,68	9,97	50,86	379,86	0,39	25,75	1,44	0,65	33,78	352,11	167,34	6,53
ТТК-257н	Напиток "Флодово-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, 02 февраля 23			11,36	14,18	84,19	509,8	0,17	0,69	10,4	0,41	79,36	118,64	40,92	4,47
Завтрак			11,36	14,18	84,19	509,8	0,17	0,69	10,4	0,41	79,36	118,64	40,92	4,47
	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2
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

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		64,19 руб.												
Пт, 03 февраля 23			30,21	29,52	77,27	695,74	0,8	19,54	28,23	1,64	209,71	390,53	116,1	7,44
Завтрак			30,21	29,52	77,27	695,74	0,8	19,54	28,23	1,64	209,71	390,53	116,1	7,44
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№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"	29	2,2	0,26	14,41	68,82	0,04	0,00	0,00	0,00	7,54	24,07	10,15	0,46
Итого стоимость питания в день		64,19 руб.												
Сб, 04 февраля 23			17,85	27,23	80,54	638,77	0,38	79,82	39,44	0,63	69,98	296,56	87,55	5,57
Завтрак			17,85	27,23	80,54	638,77	0,38	79,82	39,44	0,63	69,98	296,56	87,55	5,57
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	180/3	13,45	20,03	30,95	357,9	0,28	0,56	35,64	0,44	41,15	228,26	56,23	3,48
ттк-475	Чай полусладкий с пряником	200/28	1,54	0,83	26,81	120,95	0,02	0,05	0,1	0,00	7,47	19,73	4,4	0,99
	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			125,19	113,92	517,25	3 595,2	2,31	270,86	199,1	5,4	802,83	1 623,48	592,68	31,01

	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
		Младшие	Белки	Жиры		Углев оды	Младш ие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
			Млад шие	Млад шие		Млад шие		Младши е	Млад шие	Млад шие	Млад шие	Млад шие	Младш ие	Младшие	Млад шие
ИТОГО ЗА 6 дней			125,19	113,92	517,25	3 595,2	2,31	270,86	199,1	5,4	802,83	1 623,48	592,68	31,01	
В среднем в день:			20,87	18,99	86,21	599,20	0,39	45,14	33,18	0,90	133,81	270,58	98,78	5,17	

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

 Н.В. Журавлева

 А.В.Каримова

"СОГЛАСОВАНО"

(№ образовательной организации)

(ФИО руководителя)

(подпись)

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях г.Набережные Челны с 30.01.2023г. по 04.02.2023 г.

1гр.3,5,9,10 2гр.4,6,69 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.44,56,21 32гр.27,28,68

**Стоимость питания Старш
77,34руб./день;**

Категория питания: завтраки старшие

2 группа

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минеральные веществ					
				Старшие		Белки		Жиры	Углевод ы	Старши е	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg
Пн, 30 января 23			67,82	23,12	30,63	85,9	711,74	0,24	0,07	32,5	1,7	315,86	276,99	66,59			
Завтрак			67,82	23,12	30,63	85,9	711,74	0,24	0,07	32,5	1,7	315,86	276,99	66,59			
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№-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			
Вт, 31 января 23			80,63	22,17	13,59	109,68	649,68	0,3	1,19	98,43	0,43	155,27	195,59	91,55			
Завтрак			80,63	22,17	13,59	109,68	649,68	0,3	1,19	98,43	0,43	155,27	195,59	91,55			
	Десерт фруктовый Апельсин	100	13,82	0,9	0,00	8,4	37,2	0,04	0,00	60	0,22	34	23	13			
ТТК-89н	Котлеты рыбные "Морская" с овощами (кукур.конс.)	75/25	31,70	14,4	7,37	10,87	167,39	0,01	0,00	3,97	0,01	49,09	17,19	23,19			
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 с зефиром	200/7/43	15,54	0,62	0,06	48,95	198,79	0,00	0,07	3,3	0,02	12,02	13,45	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, 01 февраля 23			87,07	20,6	20,83	100,5	671,89	0,44	156,17	8,7	1,69	82,14	350,24	176,84			
Завтрак			87,07	20,6	20,83	100,5	671,89	0,44	156,17	8,7	1,69	82,14	350,24	176,84			
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			
ТТК-246н	Гречка "По-купечески" с говядиной	50/150	66,40	16,28	10,38	43,09	330,93	0,35	24,11	5,17	0,57	37,27	271,87	133,4			
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	2,37	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5			
Чт, 02 февраля 23			93,87	16,99	22,71	118,15	744,99	0,2	1,81	15,65	0,55	147,04	168,7	51,6			
Завтрак			93,87	16,99	22,71	118,15	744,99	0,2	1,81	15,65	0,55	147,04	168,7	51,6			
	Десерт фруктовый Яблоко	146	10,50	0,58	0,58	13,14	60,15	0,04	0,07	14,6	0,29	24,38	16,06	11,68			
ТТК - 341к	Творожник "Зебра" со сгущённым 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-437	Чай полусладкий с молоком с печеньем в ассортименте	200/34	10,43	6,75	12,11	40,1	296,41	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, 03 февраля 23			57,12	34,59	34,6	88,73	804,65	0,95	32,54	46,59	1,99	244,61	445,66	140,08			
Завтрак			57,12	34,59	34,6	88,73	804,65	0,95	32,54	46,59	1,99	244,61	445,66	140,08			
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№-200н	Зразы "Любимые " с сыром с овощами (мекс.смесь)	75/25	38,07	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	7,56	20,35	5,98	44,89	314,78	0,79	0,03	0,00	1,5	81,33	201,49	77,73			
ттк№503	Напиток "Фруктово-ягодный" ассорти	200	4,53	0,00	0,00	14,97	59,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	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, 04 февраля 23			77,52	21,86	29,38	67,49	621,78	0,37	0,97	42,16	0,53	59,64	285,5	76,84			
Завтрак			77,52	21,86	29,38	67,49	621,78	0,37	0,97	42,16	0,53	59,64	285,5	76,84			

	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	200/3	57,03	14,9	21,94	34,4	394,66	0,32	0,62	39,61	0,48	45,74	253,1	62,43
ттк№253н	Чай "Витаминный"полупсл. с мармеладом	200/16	7,00	0,16	0,05	18,18	73,75	0,00	0,35	2,55	0,05	6,08	7,43	3,9
	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			464,03	139,33	151,74	570,45	4 204,73	2,5	192,75	244,03	6,89	1 004,56	1 722,68	603,5

	Масса порции, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				
			Старшие		Белки		Жиры	Углеводы	Старшие	В1	А	С	Е	Са	Р
			Старшие	Старшие	Старшие		Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие		
ИТОГО ЗА 6 дней				464,03	139,33	151,74	570,45	4 204,73	2,5	192,75	244,03	6,89	1 004,56	1 722,68	603,5
В среднем в день:				77,34	23,22	25,29	95,08	700,79	0,42	32,13	40,67	1,15	167,43	287,11	100,58

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
2,51
2,51
0,62
0,22
1,04
0,15
0,48
4,05
4,05
0,3
0,83
1,44
1
0,48
6,7
6,7
1
5,17
0,05
0,48
5,44
5,44
2,92
1,17
0,87
0,48
8,95
8,95
0,91
1,36
6,2
0,00
0,48
4,84
4,84

0,00
3,86
0,5
0,48
32,49

ва, мг
Fe
Старшие
32,49
5,42