

"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 10.10.2022г. по 15.10.2022 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

**Стоимость питания Младшие
55,55руб./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	Белк	Жиры		Углев	Младш	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
				и												
				Млад	Млад		Млад									
			шие	шие	оды	ие		Млад	Млад	Млад	Млад	Млад	Младши	Младшие	Млад	
			шие	шие	шие			шие	шие	шие	шие	шие	е		шие	
Пн, 10 октября 22			19,81	22,54	80,08	602,47	0,34	0,17	16,94	0,87	63,23	318,86	125,87	6,75		
Завтрак			19,81	22,54	80,08	602,47	0,34	0,17	16,94	0,87	63,23	318,86	125,87	6,75		
	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2		
ТТК-490н	Котлеты "Челнинские" с овощами (мекс.смесь)	75/15	12,48	17,12	10,65	246,64	0,08	0,02	6,94	0,38	17,08	153,19	28,08	1,36		
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 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		55,55 руб.														
Вт, 11 октября 22			35,82	25,87	98,98	772,08	0,33	35,9	34,29	1,19	88,39	409,44	177,15	4,13		
Завтрак			35,82	25,87	98,98	772,08	0,33	35,9	34,29	1,19	88,39	409,44	177,15	4,13		
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-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		
ткк№253н	Чай "Витаминный" полусладкий с печеньем сахарным	200/34	5,26	10,86	38,43	272,5	0,00	0,35	2,55	0,05	6,07	7,42	3,9	0,5		
	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, 12 октября 22			6,79	9,64	63,29	367,11	0,26	0,98	37,72	0,35	71,77	145,63	54,51	3,86		
Завтрак			6,79	9,64	63,29	367,11	0,26	0,98	37,72	0,35	71,77	145,63	54,51	3,86		
	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2		
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ.(зелён.гор)	2/40/10	0,8	4,06	2,29	48,91	0,02	0,00	1,75	0,00	3,64	12,19	3,09	0,18		
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		
ткк№356н	Компот "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		55,55 руб.														
Чт, 13 октября 22			19,97	43,06	84,99	807,41	0,23	0,14	8,12	0,17	69,92	285,27	64,21	3,97		
Завтрак			19,97	43,06	84,99	807,41	0,23	0,14	8,12	0,17	69,92	285,27	64,21	3,97		
ТТК 489н	Салат из св.помидоров и огурцов	60	0,36	6,02	1,82	62,91	0,01	0,01	6,56	0,17	9,15	18,35	6,93	0,25		
440/2010	Пельмени мясные отварные с маслом	180/5	15,03	28,6	31,7	444,36	0,17	0,02	1,43	0,00	48,02	233,77	42,38	2,42		
ткк-475	Чай полусладкий с блинчиком с повидлом	200/63	2,3	8,17	36,56	228,95	0,00	0,11	0,13	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, 14 октября 22			15,36	14,45	53,92	407,15	0,2	5,4	72,29	0,57	509,45	384,75	77,27	1,65		
Завтрак			15,36	14,45	53,92	407,15	0,2	5,4	72,29	0,57	509,45	384,75	77,27	1,65		

	Десерт фруктовый Апельсин	115	1,04	0,00	9,66	42,78	0,05	0,00	69	0,25	39,1	26,45	14,95	0,35
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	180/5	4,23	7,22	12,37	131,41	0,06	3,19	1,87	0,14	174,99	131,3	20,24	0,16
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	3,39	2,8	16,98	106,66	0,04	2,21	1,3	0,11	122,56	103,1	22,5	0,54
	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, 15 октября 22			13,19	31,83	77,37	648,77	0,29	7	35,65	1,61	84,55	202,05	74,89	3,76
Завтрак			13,19	31,83	77,37	648,77	0,29	7	35,65	1,61	84,55	202,05	74,89	3,76
ТТК-294н	Огурец свежий порциями	60	0,49	0,06	1,53	8,63	0,02	0,01	6,12	0,06	14,08	25,7	8,57	0,37
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
	Чай полусладкий с вафлями	200/40	1,76	12,29	30,06	237,93	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,27	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.												
Итого			110,94	147,39	458,63	3 604,99	1,65	49,59	205,01	4,76	887,31	1 746	573,9	24,12

Пн, 10 октября 22			68,22	23,2	24,5	87,74	664,33	0,41	0,21	11,74	0,94	66,57	401,18	146,11
Завтрак			68,22	23,2	24,5	87,74	664,33	0,41	0,21	11,74	0,94	66,57	401,18	146,11
	Десерт фруктовый Яблоко	110	7,44	0,44	0,44	9,9	45,32	0,03	0,06	11	0,22	18,37	12,1	8,8
ТТК-738	Котлеты "Крестьянские" с маслом	2/50/3	44,86	14,91	18,09	12,44	272,21	0,12	0,03	0,74	0,37	16,82	212,32	32,92
510/04	Каша гречневая вязкая	180	9,23	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 изюма	200	4,43	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	2,26	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5
Вт, 11 октября 22			63,97	34,73	23,47	91,9	717,79	0,34	23,95	46,31	1,2	121,89	437,11	177,85
Завтрак			63,97	34,73	23,47	91,9	717,79	0,34	23,95	46,31	1,2	121,89	437,11	177,85
ттк-976	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	18,68	2,39	6,06	14,87	123,56	0,03	0,19	40,72	0,08	58,95	45,87	10,62
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	37,92	27,35	11,69	40,01	374,68	0,26	23,41	3,04	1,07	49,07	358,92	152,83
ттк№253н	Чай "Витаминный" полусладкий с печеньем сахарным	200/17	5,11	2,71	5,45	22,11	148,36	0,00	0,35	2,55	0,05	6,07	7,42	3,9
	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, 12 октября 22			75,46	26,42	15,18	72,41	531,91	0,43	55,18	48,56	0,93	112,74	370,11	139,85
Завтрак			75,46	26,42	15,18	72,41	531,91	0,43	55,18	48,56	0,93	112,74	370,11	139,85
	Десерт фруктовый Яблоко	100	6,77	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8
ттк №241н	Минтай тушеный с овощами	75/75	44,73	19,77	8,62	6,98	184,53	0,15	54,01	7,4	0,55	35,88	217,16	81,85
520/04	Пюре картофельное	180	16,96	3,97	5,89	26,55	175,11	0,2	1,12	31,16	0,18	52,36	117,05	39,5
ттк№356н	Компот "Фруктово-ягодный" ассорти	200	4,74	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	2,26	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5
Чт, 13 октября 22			85,63	25,62	24,86	80,93	649,94	0,26	1,3	16,1	1,76	72,45	289,31	59,72
Завтрак			85,63	25,62	24,86	80,93	649,94	0,26	1,3	16,1	1,76	72,45	289,31	59,72
ттк№489н	Салат из св.помидоров и огурцов	100	10,20	0,61	6,04	3,25	69,76	0,01	0,02	11,62	0,32	17,33	31,27	11,99
ттк-992	Мясо "Нежное" в соусе	100	62,90	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
377/11	Чай с лимоном	200/15/7	2,64	0,17	0,03	15,24	61,97	0,00	0,04	3,25	0,02	5,67	5,88	3,16
	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, 14 октября 22			70,6	17,7	16,23	59,07	453,19	0,22	5,75	99,53	0,71	599,06	442,52	88,39
Завтрак			70,60	17,7	16,23	59,07	453,19	0,22	5,75	99,53	0,71	599,06	442,52	88,39
	Десерт фруктовый Апельсин	160	22,11	1,44	0,00	13,44	59,52	0,06	0,00	96	0,35	54,4	36,8	20,8
7/10	Сыр голландск.(порц)	20	18,90	5,9	5,54	0,00	73,48	0,01	0,00	0,15	0,09	220	132	12,1
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/5	18,22	4,69	7,62	13,74	142,34	0,06	3,54	2,08	0,16	194,3	145,72	22,49
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	9,11	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
Сб, 15 октября 22			72,75	22,28	32,06	85,03	717,83	0,31	0,08	11,89	0,1	97,23	360,46	86,77
Завтрак			72,75	22,28	32,06	85,03	717,83	0,31	0,08	11,89	0,1	97,23	360,46	86,77
ТТК-294н	Огурец свежий порциями	100	10,07	0,82	0,1	2,55	14,38	0,03	0,01	10,2	0,1	23,46	42,84	14,28
440/10	Пельмени мясные отварные с маслом	200/5	52,97	16,7	31,37	35,22	490,05	0,19	0,02	1,59	0,00	53,22	259,57	47,09
ТТК-475	Чай полусладкий с мармеладом	200/16	5,19	0,2	0,05	17,44	71,02	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4
	Хлеб "Рябинушка"	60	4,52	4,56	0,54	29,82	142,38	0,09	0,00	0,00	0,00	15,6	49,8	21
Итого			436,63	149,95	136,3	477,08	3 734,99	1,97	86,47	234,13	5,64	1 069,94	2 300,69	698,69

	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	Mg
ИТОГО ЗА 6 дней			436,63	149,95	136,3	477,08	3 734,99	1,97	86,47	234,13	5,64	1 069,94	2 300,69	698,69	
В среднем в день:			72,77	24,99	22,72	79,51	622,50	0,33	14,41	39,02	0,94	178,32	383,45	116,45	

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела



Г.Н. Мартынова

Н.В. Журавлева

А.В.Каримова

ние

за, мг

Fe

Старшие

8,32
8,32
2,2
2,24
2,95
0,45
0,48
4,43
4,43
0,63
2,82
0,5
0,48
5,31
5,31
2
1,39
1,44
0,00
0,48
4,42
4,42
0,43
2,01
1,04
0,46
0,48
1,83
1,83
0,48
0,15
0,18
0,54
0,48
5,08
5,08
0,61
2,69
0,82
0,96
29,39

за, мг
Fe
Старшие
29,39
4,90