

"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 07.11.2022г. по 12.11.2022 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

2гр

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Младшие	Белк и	Жиры		Углев	Младш ие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
				Млад шие	Млад шие		Млад шие		Млад шие	Млад шие	Млад шие	Млад шие	Млад шие	Млад шие	Млад шие	Млад шие
Пн, 07 ноября 22				17,95	19,97	71,93	539,24	0,2	0,04	16,92	1,29	220,21	205,29	45,06	1,86	
Завтрак				17,95	19,97	71,93	539,24	0,2	0,04	16,92	1,29	220,21	205,29	45,06	1,86	
ТТК№357н	Салат "Капуста квашеная"	60	1,07	3,01	5,2	52,21	0,01	0,00	16,92	0,07	28,15	20,92	9,65	0,38		
ттк №358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(фас.стр)	75/15	9,24	12,32	0,31	149,07	0,05	0,02	0,00	0,15	172,72	113,3	16,66	0,16		
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№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.													
Вт, 08 ноября 22				20,36	13,05	71,24	483,87	0,24	1,06	43,44	0,4	120	154,87	80,66	5,52	
Завтрак				20,36	13,05	71,24	483,87	0,24	1,06	43,44	0,4	120	154,87	80,66	5,52	
	Десерт фруктовый Яблоко	110	0,44	0,44	9,9	45,32	0,03	0,06	11	0,22	18,37	12,1	8,8	2,2		
ТТК-89н	Котлеты рыбные "Морская" 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	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	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			55,55 руб.													
Ср, 09 ноября 22				32	12,38	65,74	502,45	0,3	9,17	32,63	1,05	70,97	334,74	182,66	4,91	
Завтрак				32	12,38	65,74	502,45	0,3	9,17	32,63	1,05	70,97	334,74	182,66	4,91	
ттк№-637	Салат из свежей капусты с помидорами	60	0,95	2,75	2,86	39,98	0,01	0,15	31,4	0,12	27,88	19,14	9,54	0,36		
ттк 53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	23,62	4,59	3,68	150,56	0,08	8,9	1,2	0,64	17,39	177,31	88,17	1,56		
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-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			55,55 руб.													
Чт, 10 ноября 22				38,74	32,84	108,53	884,67	0,22	83,58	4,66	0,51	261,62	380,02	75,34	3,54	
Завтрак				38,74	32,84	108,53	884,67	0,22	83,58	4,66	0,51	261,62	380,02	75,34	3,54	
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 - 341к	Творожник "Зебра" со сгущенным молоком	150/30	29,68	13,7	42,29	411,18	0,14	4,32	0,86	0,32	235,31	323,2	44,02	1,62		
628/96	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/40	6,2	12,77	43,46	313,57	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			55,55 руб.													
Пт, 11 ноября 22				30,45	29,71	81,77	716,35	0,82	19,55	32,66	1,73	217,15	395,89	119,84	8,35	

Завтрак				30,45	29,71	81,77	716,35	0,82	19,55	32,66	1,73	217,15	395,89	119,84	8,35
ТТК-130	Салат "Метелка"	60	0,96	6,05	3,76	73,35	0,02	19,46	21,05	0,09	26,61	23,35	12,84	0,53	
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-271н	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91	
	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, 12 ноября 22				18,06	14,94	82,91	538,33	0,34	3,5	17,12	0,78	457,78	447,98	98,72	5,2
Завтрак				18,06	14,94	82,91	538,33	0,34	3,5	17,12	0,78	457,78	447,98	98,72	5,2
	Десерт фруктовый Яблоко	150	0,6	0,6	13,5	61,8	0,05	0,08	15	0,3	25,05	16,5	12	3	
7/10	Сыр голландск.(порц)	20	5,9	5,54	0,00	73,48	0,01	0,00	0,15	0,09	220	132	12,1	0,15	
ТТК-270	Каша молочная "Дружба" с маслом	180/5	6,48	6,7	39,01	242,29	0,2	2,01	1,14	0,33	121,86	201,31	55,16	1,12	
ттк№343н	Кофейный напиток полусладкий с пряником	200/28	2,8	1,83	15,49	89,57	0,03	1,41	0,83	0,06	83,07	73,27	8,96	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.												
Итого				157,56	122,89	482,12	3 664,91	2,12	116,9	147,43	5,76	1 347,73	1 918,79	602,28	29,38

	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			157,56	122,89	482,12	3 664,91	2,12	116,9	147,43	5,76	1 347,73	1 918,79	602,28	29,38	
В среднем в день:			26,26	20,48	80,35	610,82	0,35	19,48	24,57	0,96	224,62	319,80	100,38	4,90	

Зам. директора по производству и качеству		Г.Н. Мартынова
Экономист по ценам		Н.В. Журавлева
Зам. начальника производственного отдела		А.В.Каримова
"УТВЕРЖДАЮ"		"СОГЛАСОВАНО"
Генеральный директор		_____
ООО "Школьное питание"		(№ образовательной организации)
 _____ В.П. Гусева		_____
		(ФИО руководителя)

		(подпись)

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

Стоимость питания Старшие

Категория питания: завтраки старшие															
№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	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	Fe

				Стар шие	Стар шие	Старши е		Стар шие	Стар шие	Стар шие	Старш ие	Старш ие	Старши е	Стар шие	Старшие
Пн, 07 ноября 22			59,56	22,86	27,01	82,81	665,76	0,23	0,05	28,2	1,61	304,18	267,65	59,05	2,37
Завтрак			59,56	22,86	27,01	82,81	665,76	0,23	0,05	28,2	1,61	304,18	267,65	59,05	2,37
ТТК№357н	Салат "Капуста квашеная"	100	8,51	1,79	5,02	8,67	87,02	0,02	0,00	28,2	0,11	46,92	34,86	16,08	0,64
ттк №184н	Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	36,45	12,36	16,48	0,41	199,41	0,06	0,02	0,00	0,21	230,31	151,41	22,25	0,21
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	1,04
ттк№356н	Компот "Фруктово-ягодный" ассорти	200	4,71	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"	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	0,48
Вт, 08 ноября 22			70,54	20,9	14,13	66,45	476,58	0,31	57,9	47,65	0,55	126,87	180,27	98,52	6,22
Завтрак			70,54	20,9	14,13	66,45	476,58	0,31	57,9	47,65	0,55	126,87	180,27	98,52	6,22
	Десерт фруктовый Яблоко	130	8,80	0,52	0,52	11,7	53,56	0,04	0,07	13	0,26	21,71	14,3	10,4	2,6
ТТК-89н	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (морк.припущ.)	75/25	23,37	13,93	7,4	8,23	155,23	0,02	56,66	3,39	0,11	40,05	15,77	33,72	0,88
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	1,44
ТТК-475	Чай полусладкий с шоколадом Сказка молочный	200/15	19,15	0,2	0,05	5,06	21,49	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	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	0,48
Ср, 09 ноября 22			89,26	25,49	25,84	74,53	632,71	0,34	2,56	54,84	1,05	116,24	375,09	140,17	6,6
Завтрак			89,26	25,49	25,84	74,53	632,71	0,34	2,56	54,84	1,05	116,24	375,09	140,17	6,6
ттк№-637	Салат из свежей капусты с помидорами	100	6,18	1,59	4,58	4,77	66,64	0,02	0,25	52,33	0,2	46,47	31,9	15,9	0,6
423/04	Бефстроганов	50/50	69,75	15,55	15,27	5,59	221,99	0,08	2,17	2,48	0,5	42,14	182,81	24,72	2,52
510/04	Каша гречневая вязкая	180	7,90	5,57	5,7	29,83	192,97	0,19	0,12	0,00	0,35	11,58	132,51	87,59	2,95
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	3,17	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"	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	0,48
Чт, 10 ноября 22			86,66	38,94	33,45	115,9	920,37	0,24	136,46	10,32	0,73	280,08	419,27	88,61	4,29
Завтрак			86,66	38,94	33,45	115,9	920,37	0,24	136,46	10,32	0,73	280,08	419,27	88,61	4,29
ттк-66	Салат "Солнышко"	100	7,87	0,97	10,17	13,12	147,89	0,05	132,01	6,16	0,32	22,6	39,45	27,37	1,03
ТТК - 341к	Творожник "Зебра" со сгущённым молоком	150/50	70,86	32,42	16,59	53,39	492,52	0,14	4,38	0,86	0,39	241,53	344,91	45,38	1,91
686/04	Чай с лимоном с печ. сахарн в ассорт.	200/7/20	5,67	3,27	6,42	34,48	208,77	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
	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	0,48
Пт, 11 ноября 22			57,81	34,75	34,78	92,66	822,6	0,96	32,54	50,95	2,08	251,53	449,87	143,32	9,83
Завтрак			57,81	34,75	34,78	92,66	822,6	0,96	32,54	50,95	2,08	251,53	449,87	143,32	9,83
ТТК-130	Салат "Метелка"	100	4,75	1,61	10,09	6,26	122,26	0,03	32,43	35,08	0,15	44,36	38,91	21,4	0,88
ттк№-200н	Зразы "Любимые " с сыром с овощами (мекс.смесь)	75/25	38,54	10,33	18,26	7,54	235,79	0,08	0,06	11,33	0,34	110,46	179,58	30,06	1,36
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	180	7,80	20,35	5,98	44,89	314,78	0,79	0,03	0,00	1,5	81,33	201,49	77,73	6,2
ТТК-271н	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	4,46	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91
	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	0,48
Сб, 12 ноября 22			72,66	19,22	24,97	86,94	649,48	0,43	0,74	51,71	0,72	81,53	311,53	86,94	7,73
Завтрак			72,66	19,22	24,97	86,94	649,48	0,43	0,74	51,71	0,72	81,53	311,53	86,94	7,73
	Десерт фруктовый Яблоко	120	8,12	0,48	0,48	10,8	49,44	0,04	0,06	12	0,24	20,04	13,2	9,6	2,4
ТТК 28Н	Запеканка картофельная с мясом "Школьная"с/м	200/5	58,14	14,92	23,39	34,42	407,9	0,32	0,63	39,61	0,48	46,22	253,7	62,44	3,86
ттк-475	Чай полусладкий с пряником	200/28	4,14	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"	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	0,48
Итого			436,49	162,16	160,18	519,29	4 167,5	2,51	230,25	243,67	6,74	1 160,43	2 003,68	616,61	37,04

	Масса порции, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценн ость, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жиры	Углевод ы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe

			Стар шие	Стар шие	Старши е		Стар шие	Стар шие	Стар шие	Старш ие	Старш ие	Старши е	Стар шие	Старшие
ИТОГО ЗА 6 дней		436,49	162,16	160,18	519,29	4 167,5	2,51	230,25	243,67	6,74	1 160,43	2 003,68	616,61	37,04
В среднем в день:		72,75	27,03	26,70	86,55	694,58	0,42	38,38	40,61	1,12	193,41	333,95	102,77	6,17

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела



Г.Н. Мартынова

Н.В. Журавлева

А.В.Каримова