

"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 12.12.2022г. по 17.12.2022 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	Белки	Жиры		Углеводы	Младшие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
				Младшие	Младшие		Младшие		Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие
Пн, 12 декабря 22				19,48	22,56	80,17	601,74	0,33	0,17	12,16	0,85	61,83	313,46	124,25	6,94	
Завтрак				19,48	22,56	80,17	601,74	0,33	0,17	12,16	0,85	61,83	313,46	124,25	6,94	
	Десерт фруктовый Яблоко	116	0,46	0,46	10,44	47,79	0,03	0,06	11,6	0,23	19,37	12,76	9,28	2,32		
ТТК-490н	Котлеты "Челнинские" с овощами (фасоль стр.)	75/15	12,09	17,08	9,3	239,32	0,07	0,01	0,56	0,33	13,01	146,03	25,18	1,23		
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, 13 декабря 22				16,53	23,46	54,1	493,66	0,2	104,41	7,94	0,58	542,3	420,88	85,87	2,11	
Завтрак				16,53	23,46	54,1	493,66	0,2	104,41	7,94	0,58	542,3	420,88	85,87	2,11	
ттк-66	Салат "Солнышко"	75	0,73	7,63	9,84	110,92	0,04	99,01	4,62	0,24	16,95	29,58	20,53	0,78		
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-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.													
Ср, 14 декабря 22				6,77	22,52	57,48	459,7	0,23	21,12	52,15	0,34	87,82	155,56	59,8	2,41	
Завтрак				6,77	22,52	57,48	459,7	0,23	21,12	52,15	0,34	87,82	155,56	59,8	2,41	
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-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-265н	Компот "Фруктово-ягодный" из красной смородины	200	0,12	0,04	16,55	67,06	0,00	0,68	5,13	0,1	7,38	6,77	3,49	0,18		
	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, 15 декабря 22				19,84	28,72	62,45	587,65	0,28	1,16	62,18	0,27	154,29	334,32	77,27	4,07	
Завтрак				19,84	28,72	62,45	587,65	0,28	1,16	62,18	0,27	154,29	334,32	77,27	4,07	
	Десерт фруктовый Апельсин	100	0,9	0,00	8,4	37,2	0,04	0,00	60	0,22	34	23	13	0,3		
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 пряником	200/28	1,65	1,3	7,46	48,14	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			55,55 руб.													
Пт, 16 декабря 22				36,28	20,7	108,88	766,98	0,37	23,45	19,93	1,14	105,92	437,02	187,45	4,62	

Завтрак				36,28	20,7	108,88	766,98	0,37	23,45	19,93	1,14	105,92	437,02	187,45	4,62
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-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
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий с печеньем сахарным	200/17		3,31	5,46	33,94	198,19	0,01	0,04	0,09	0,00	13,47	8,08	4,14	0,47
	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			55,55 руб.												
Сб, 17 декабря 22				11,83	20,05	73,11	520,25	0,32	15,69	173,73	2,18	95	185,41	74,96	5,69
Завтрак				11,83	20,05	73,11	520,25	0,32	15,69	173,73	2,18	95	185,41	74,96	5,69
	Десерт фруктовый Яблоко	143		0,57	0,57	12,87	58,92	0,04	0,07	14,3	0,29	23,88	15,73	11,44	2,86
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-263 н	Напиток "Фруктово-ягодный" из шиповника	200		0,32	0,00	14,46	59,12	0,01	8,68	130	0,34	5,6	1,6	1,6	0,26
	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				110,73	138,01	436,19	3 429,98	1,73	166	328,09	5,36	1 047,16	1 846,65	609,6	25,84

	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			110,73	138,01	436,19	3 429,98	1,73	166	328,09	5,36	1 047,16	1 846,65	609,6	25,84	
В среднем в день:			18,46	23,00	72,70	571,66	0,29	27,67	54,68	0,89	174,53	307,78	101,60	4,31	

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			(№ образовательной организации)
ООО "Школьное питание"			(ФИО руководителя)
 В.П. Гусева			(подпись)
Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в образовательных организациях г.Набережные			Стоимость питания Старшеклассники
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		
		Старшие		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Мg

				Стар шие	Стар шие	Старши е		Стар шие	Стар шие	Стар шие	Старш ие	Старш ие	Старшие	Стар шие
Пн, 12 декабря 22			61,07	20,27	19,1	89,42	610,71	0,43	0,22	18,53	1,04	70,79	362,22	144,09
Завтрак			61,07	20,27	19,1	89,42	610,71	0,43	0,22	18,53	1,04	70,79	362,22	144,09
	Десерт фруктовый Яблоко	155	10,93	0,62	0,62	13,95	63,86	0,05	0,08	15,5	0,31	25,89	17,05	12,4
ттк№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (фасоль стр.)	75/25	35,66	11,8	12,51	10,07	200,05	0,12	0,02	3,03	0,38	13,52	168,41	27,3
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
ТТК-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из изюма	200	4,32	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, 13 декабря 22			48,21	17,71	25,33	70,53	580,92	0,29	137,36	9,32	0,84	343,1	417,21	92,61
Завтрак			48,21	17,71	25,33	70,53	580,92	0,29	137,36	9,32	0,84	343,1	417,21	92,61
ттк-66	Салат " Солнышко"	100	8,12	0,97	10,17	13,12	147,89	0,05	132,01	6,16	0,32	22,6	39,45	27,37
337/04	Яйцо вареное	1 шт	10,86	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/5	18,15	6,78	8,1	26,28	205,13	0,13	3,54	2,08	0,16	200,95	195,69	38,45
ттк-839к	Напиток из цикория с молоком	200	8,82	2,16	1,75	16,22	89,27	0,03	1,54	1,08	0,07	85,35	65,01	10,53
	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, 14 декабря 22			82,87	27,55	17,37	72,89	558,13	0,44	58,09	115,78	1,04	139,1	388,16	147,99
Завтрак			82,87	27,55	17,37	72,89	558,13	0,44	58,09	115,78	1,04	139,1	388,16	147,99
648 Пр.№289 от 2	Салат из свежей капусты со сладким перцем	100	15,49	1,68	5,07	10,23	93,25	0,05	20,28	73,84	0,27	40,48	31,06	17,27
ттк №241н	Минтай тушеный с овощами	75/50	42,96	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	16,79	3,97	5,89	26,55	175,11	0,2	1,12	31,16	0,18	52,36	117,05	39,5
ТТК-265н	Компот "Фруктово-ягодный" из красной смородины	200	5,37	0,12	0,04	16,55	67,06	0,00	0,68	5,13	0,1	7,38	6,77	3,49
	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, 15 декабря 22			99,06	26,58	22,25	78,11	618,98	0,3	3,36	35,15	2,01	163,44	331,72	66,08
Завтрак			99,06	26,58	22,25	78,11	618,98	0,3	3,36	35,15	2,01	163,44	331,72	66,08
	Десерт фруктовый Мандарин	84	11,37	0,67	0,17	6,3	29,4	0,05	0,01	31,92	0,17	29,4	14,28	9,24
423/04	Бефстроганов	50/50	69,87	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 с пряником	200/28	8,10	1,65	1,3	7,46	48,14	0,02	1,15	0,75	0,05	64,95	53,25	11,4
	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, 16 декабря 22			73,31	47,69	27,54	110,77	881,66	0,44	31,4	32,14	1,62	134,43	573,27	248,31
Завтрак			73,31	47,69	27,54	110,77	881,66	0,44	31,4	32,14	1,62	134,43	573,27	248,31
ттк№357н	Салат "Капуста квашеная"	100	8,62	1,76	5,02	8,51	86,22	0,02	0,00	28	0,11	46,3	33,7	15,8
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	75/200	55,81	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" полусладкий с печеньем сахарным	200/17	6,62	3,31	5,46	33,94	198,19	0,01	0,04	0,09	0,00	13,47	8,08	4,14
	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, 17 декабря 22			72,86	19,97	32,31	79,62	689,16	0,3	8,78	148,29	0,67	94,51	304,44	72,55
Завтрак			72,86	19,97	32,31	79,62	689,16	0,3	8,78	148,29	0,67	94,51	304,44	72,55
	Десерт фруктовый Яблоко	167	11,77	0,67	0,67	15,03	68,8	0,05	0,08	16,7	0,33	27,89	18,37	13,36
440/10	Пельмени мясные отварные с маслом	200/5	51,62	16,7	31,37	35,22	490,05	0,19	0,02	1,59	0,00	53,22	259,57	47,09
ТТК-263 н	Напиток "Фруктово-ягодный" из шиповника	200	7,21	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	2,26	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5
Итого			437,38	159,77	143,9	501,34	3 939,56	2,2	239,21	359,21	7,22	945,37	2 377,02	771,63

	Масса порции, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минеральные веществ		
	Старшие		Белк и	Жиры	Углевод ы	Старшие	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg

			Стар шие	Стар шие	Старши е		Стар шие	Стар шие	Стар шие	Старш ие	Старш ие	Старшие	Стар шие
ИТОГО ЗА 6 дней		437,38	159,77	143,9	501,34	3 939,56	2,2	239,21	359,21	7,22	945,37	2 377,02	771,63
В среднем в день:		72,90	26,63	23,98	83,56	656,59	0,37	39,87	59,87	1,20	157,56	396,17	128,61

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела



Г.Н. Мартынова

Н.В. Журавлева

А.В.Каримова

ше

ва, мг

Fe

Старшие
8,76
8,76
3,1
1,78
2,95
0,45
0,48
3,67
3,67
1,03
1,2
0,86
0,1
0,48
4,01
4,01
0,66
1,25
1,44
0,18
0,48
4,99
4,99
0,08
2,52
1,04
0,87
0,48
5,56
5,56
0,62
3,99
0,47
0,48
6,77
6,77
3,34
2,69
0,26
0,48
33,76

Ва, мг
Fe

Старшие

33,76

5,63