

"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 13.02.2023г. по 18.02.2023 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 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		Углеводы	Младшие	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
				Младшие	Младшие		Младшие									
Пн, 13 февраля 23				18,96	20,05	80,44	577,96	0,24	0,04	19,02	1,29	235,91	239,31	55,09	2,52	
Завтрак				18,96	20,05	80,44	577,96	0,24	0,04	19,02	1,29	235,91	239,31	55,09	2,52	
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-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.													
Вт, 14 февраля 23				20,41	12,61	67,83	466,45	0,25	1	97,24	0,41	129,01	157,86	86,01	3,56	
Завтрак				20,41	12,61	67,83	466,45	0,25	1	97,24	0,41	129,01	157,86	86,01	3,56	
	Десерт фруктовый Апельсин	110	0,99	0,00	9,24	40,92	0,04	0,00	66	0,24	37,4	25,3	14,3	0,33		
ТТК№89н	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (фасоль струч.)	75/15	13,56	7,37	6,28	145,68	0,00	0,00	1,97	0,00	32,03	0,11	22,93	0,68		
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			64,19 руб.													
Ср, 15 февраля 23				24,14	10,97	69,75	474,32	0,34	115,34	5,35	0,63	57,4	336,73	130,51	5,46	
Завтрак				24,14	10,97	69,75	474,32	0,34	115,34	5,35	0,63	57,4	336,73	130,51	5,46	
62/11	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,97	31,39	0,03	115,2	2,88	0,23	15,55	31,68	21,89	0,4		
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		
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			64,19 руб.													
Чт, 16 февраля 23				8,9	8,86	69,94	395,14	0,18	0,7	12,7	0,46	83,2	121,17	42,76	4,93	
Завтрак				8,9	8,86	69,94	395,14	0,18	0,7	12,7	0,46	83,2	121,17	42,76	4,93	
	Десерт фруктовый Яблоко	123	0,49	0,49	11,07	50,68	0,04	0,06	12,3	0,25	20,54	13,53	9,84	2,46		
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 пряником	200/28	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"	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, 17 февраля 23				30,41	29,57	79,35	705,29	0,81	20,22	33,36	1,74	217,35	398,13	119,94	7,64	

Завтрак			30,41	29,57	79,35	705,29	0,81	20,22	33,36	1,74	217,35	398,13	119,94	7,64
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
тتك№-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-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		64,19 руб.												
Сб, 18 февраля 23			24,79	23,16	59,39	545,16	0,39	80,49	39,36	0,83	70,89	307,43	137,89	4,96
Завтрак			24,79	23,16	59,39	545,16	0,39	80,49	39,36	0,83	70,89	307,43	137,89	4,96
тتك-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 - 394	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/5	21,73	16,74	31,55	363,75	0,31	1,23	35,56	0,64	44,58	250,61	106,57	3,04
628/96	Чай полусладкий с зефиром	200/43	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"	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			127,61	105,22	426,7	3 164,32	2,21	217,79	207,03	5,36	793,76	1 560,63	572,2	29,07

	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			127,61	105,22	426,7	3 164,32	2,21	217,79	207,03	5,36	793,76	1 560,63	572,2	29,07	
В среднем в день:			21,27	17,54	71,12	527,39	0,37	36,30	34,51	0,89	132,29	260,11	95,37	4,85	

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 Стар
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		
		Старшие		Белки	Жиры	Углеводы	Старшие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg

				Стар шие	Стар шие	Старши е		Стар шие	Стар шие	Стар шие	Стар шие	Старш ие	Старшие	Стар шие
Пн, 13 февраля 23			63,96	22,88	30,63	88,41	720,82	0,25	0,07	28	1,61	316,76	287,34	65,09
Завтрак			63,96	22,88	30,63	88,41	720,82	0,25	0,07	28	1,61	316,76	287,34	65,09
ттк№357н	Салат "Капуста квашеная"	100	8,86	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	40,74	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	7,63	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	0,03	0,00	1,29	19,15	56,48	10,22
ТТК-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из изюма	200	4,36	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
Вт, 14 февраля 23			77,39	21,93	13,59	92,62	580,5	0,33	1,19	159,43	0,65	170,41	199,3	104,97
Завтрак			77,39	21,93	13,59	92,62	580,5	0,33	1,19	159,43	0,65	170,41	199,3	104,97
	Десерт фруктовый Апельсин	205	23,96	1,85	0,00	17,22	76,26	0,08	0,00	123	0,45	69,7	47,15	26,65
ТТК№89н	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (фасоль струч.)	75/25	25,92	13,56	7,37	6,28	145,68	0,00	0,00	1,97	0,00	32,4	0,19	22,96
520/04	Пюре картофельное	180	18,04	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 мармеладом	200/7/16	7,10	0,27	0,06	27,66	112,26	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	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, 15 февраля 23			99,56	25,44	31,42	92,83	755,92	0,36	134,35	6,01	1,97	98,59	393,69	155,75
Завтрак			99,56	25,44	31,42	92,83	755,92	0,36	134,35	6,01	1,97	98,59	393,69	155,75
ТТК-456	Салат из моркови с курагой	100	15,79	1,54	10,16	23,07	189,85	0,04	132,04	3,5	1,12	28,82	50,5	31,48
423/04	Бефстроганов	50/50	70,48	15,55	15,27	5,59	221,99	0,08	2,17	2,48	0,5	42,14	182,81	24,72
510/04	Каша гречневая вязкая	180	7,83	5,57	5,7	29,83	192,97	0,19	0,12	0,00	0,35	11,58	132,51	87,59
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	3,09	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, 16 февраля 23			86,89	10,26	10,47	78,97	451,12	0,17	0,69	10,4	0,41	79,36	118,64	40,92
Завтрак			86,89	10,26	10,47	78,97	451,12	0,17	0,69	10,4	0,41	79,36	118,64	40,92
	Десерт фруктовый Яблоко	100	7,26	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8
ТТК - 341к	Творожник "Зебра" со сгущённым молоком	150/50	72,85	7,38	9,75	50	317,24	0,09	0,59	0,3	0,21	49,91	74,49	18,02
ТТК-475	Чай полусладкий с пряником	200/28	4,41	0,2	0,05	5,06	21,49	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
Пт, 17 февраля 23			59,48	34,71	34,64	90,31	811,83	0,95	33,22	51,72	2,09	251,99	452,43	143,57
Завтрак			59,48	34,71	34,64	90,31	811,83	0,95	33,22	51,72	2,09	251,99	452,43	143,57
ТТК-130	Салат "Метелка"	100	5,15	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	38,66	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	7,72	20,35	5,98	44,89	314,78	0,79	0,03	0,00	1,5	81,33	201,49	77,73
ТТК-265н	Компот "Фруктово-ягодный" из красной смородины	200	5,58	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	2,37	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5
Сб, 18 февраля 23			76,73	32,59	26,9	57,42	602,1	0,42	2,51	40,26	0,76	125,84	357,26	140,54
Завтрак			76,73	32,59	26,9	57,42	602,1	0,42	2,51	40,26	0,76	125,84	357,26	140,54
	Сельдь с маслом	25/5	11,18	4,52	7,12	0,00	82,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,07	0,01
ТТК - 394	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	200/5	45,62	24,14	18,21	35,05	400,59	0,35	1,36	39,51	0,71	53,07	279,04	118,63
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком с зефиром	200/43	17,56	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	2,37	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5
Итого			464,01	147,81	147,65	500,56	3 922,29	2,48	172,03	295,82	7,49	1 042,95	1 808,66	650,84

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

			Стар шие	Стар шие	Старши е		Стар шие	Стар шие	Стар шие	Стар шие	Старш ие	Старшие	Стар шие
ИТОГО ЗА 6 дней		464,01	147,81	147,65	500,56	3 922,29	2,48	172,03	295,82	7,49	1 042,95	1 808,66	650,84
В среднем в день:		77,34	24,64	24,61	83,43	653,72	0,41	28,67	49,30	1,25	173,83	301,44	108,47

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
2,81
2,81
0,62
0,22
1,04
0,45
0,48
4,1
4,1
0,62
0,69
1,44
0,87
0,48
7
7
1
2,52
2,95
0,05
0,48
4,47
4,47
2
1,17
0,82
0,48
9,13
9,13
0,91
1,36
6,2
0,18
0,48
4,76
4,76
0,00
3,41
0,87
0,48
32,27

Ва, мг
Fe

Старшие

32,27

5,38