

"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 14.11.2022г. по 19.11.2022 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

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, 14 ноября 22			20,31	22,81	86,39	632,07	0,36	0,22	27,2	1,03	76,32	330,31	132,63	8,03		
Завтрак			20,31	22,81	86,39	632,07	0,36	0,22	27,2	1,03	76,32	330,31	132,63	8,03		
	Десерт фруктовый Яблоко	160	0,64	0,64	14,4	65,92	0,05	0,08	16	0,32	26,72	17,6	12,8	3,2		
ТТК-490н	Котлеты "Челнинские" с овощами (мекс.смесь)	75/25	12,74	17,15	11,56	251,52	0,08	0,04	11,2	0,42	20,15	158,04	30,04	1,44		
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, 15 ноября 22			31,11	15,77	79,48	584,28	0,33	23,76	26,59	1,2	97,68	416,53	179,08	4,27		
Завтрак			31,11	15,77	79,48	584,28	0,33	23,76	26,59	1,2	97,68	416,53	179,08	4,27		
ттк№357н	Салат "Капуста квашеная"	75	1,32	3,76	6,38	64,66	0,02	0,00	21	0,08	34,73	25,28	11,85	0,47		
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"полусл. с мармеладом	200/16	0,16	0,05	18,18	73,75	0,00	0,35	2,55	0,05	6,08	7,43	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, 16 ноября 22			7,05	9,9	69,23	394,3	0,28	1,01	44,32	0,48	82,79	152,89	59,79	5,18		
Завтрак			7,05	9,9	69,23	394,3	0,28	1,01	44,32	0,48	82,79	152,89	59,79	5,18		
	Десерт фруктовый Яблоко	166	0,66	0,66	14,94	68,39	0,05	0,08	16,6	0,33	27,72	18,26	13,28	3,32		
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		
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.														
Чт, 17 ноября 22			24,51	44,4	92,73	868,57	0,24	0,22	32,45	0,06	90,42	288,51	67,24	4,12		
Завтрак			24,51	44,4	92,73	868,57	0,24	0,22	32,45	0,06	90,42	288,51	67,24	4,12		
ттк№-637	Салат из свежей капусты с огурцами	60	1	2,76	2,66	39,45	0,02	0,15	30,92	0,06	29,65	21,59	9,96	0,4		
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		
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, 18 ноября 22			19,02	16,17	67,88	493,16	0,24	149,4	6,92	0,63	552,59	455,8	103,2	2,31		
Завтрак			19,02	16,17	67,88	493,16	0,24	149,4	6,92	0,63	552,59	455,8	103,2	2,31		

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
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 "Рябиனுшка"	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, 19 ноября 22			13,88	28,29	96,74	697,08	0,32	7,13	45,56	1,87	97,19	193,93	79,12	6,59
Завтрак			13,88	28,29	96,74	697,08	0,32	7,13	45,56	1,87	97,19	193,93	79,12	6,59
	Десерт фруктовый Яблоко	160	0,64	0,64	14,4	65,92	0,05	0,08	16	0,32	26,72	17,6	12,8	3,2
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
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 "Рябиனுшка"	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			115,88	137,34	492,45	3 669,46	1,77	181,74	183,04	5,27	996,99	1 837,97	621,06	30,5

	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			115,88	137,34	492,45	3 669,46	1,77	181,74	183,04	5,27	996,99	1 837,97	621,06	30,5	
В среднем в день:			19,31	22,89	82,08	611,58	0,30	30,29	30,51	0,88	166,17	306,33	103,51	5,08	

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"		
 _____ В.П. Гусева		

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

Стоимость питания Стар 2 группа

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса	Цена,	Пищевые вещества,			Энерг.	Витамины, мг				Минеральные веществ		
		порции, г.	руб.	г.			ценность, ккал							
		Старшие		Белк	Жиры	Углевод	Старшие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg
				и		ы		Стар	Стар	Стар	Стар	Стар	Стар	Стар
				шие	шие	шие		шие	шие	шие	шие	е	шие	шие
Пн, 14 ноября 22			64,54	20,38	19,19	93,16	626,91	0,41	0,25	29,2	1,08	81,2	367,25	148,36

Завтрак			64,54	20,38	19,19	93,16	626,91	0,41	0,25	29,2	1,08	81,2	367,25	148,36
	Десерт фруктовый Яблоко	180	12,18	0,72	0,72	16,2	74,16	0,05	0,09	18	0,36	30,06	19,8	14,4
ттк№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (мекс. смесью)	75/25	37,76	11,81	12,5	11,56	205,95	0,1	0,04	11,2	0,37	19,76	170,69	29,57
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	4,44	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, 15 ноября 22			72,92	44,54	22,13	95,01	757,22	0,43	31,71	34,6	1,67	127,04	572,62	248,07
Завтрак			72,92	44,54	22,13	95,01	757,22	0,43	31,71	34,6	1,67	127,04	572,62	248,07
ттк№357н	Салат "Капуста квашеная"	100	8,65	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	55,03	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"полусл. с мармеладом	200/16	6,98	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	2,26	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5
Ср, 16 ноября 22			98,22	33,08	11,35	81,38	560,01	0,49	1,23	54,46	1,14	140,32	434,84	156,12
Завтрак			98,22	33,08	11,35	81,38	560,01	0,49	1,23	54,46	1,14	140,32	434,84	156,12
	Десерт фруктовый Яблоко	185	12,52	0,74	0,74	16,65	76,22	0,06	0,09	18,5	0,37	30,9	20,35	14,8
ттк№240н	Минтай запеченный с овощами (кукур. консерв.)	100/25	62,22	26,09	4,45	8,3	177,61	0,18	0,02	4,8	0,59	49,26	272,54	91,32
520/04	Пюре картофельное	180	16,51	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	4,71	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, 17 ноября 22			81,21	26,67	23,42	82,11	645,93	0,28	1,53	56,02	1,54	104,54	294,02	64,34
Завтрак			81,21	26,67	23,42	82,11	645,93	0,28	1,53	56,02	1,54	104,54	294,02	64,34
ттк№-637	Салат из свежей капусты с огурцами	100	6,87	1,66	4,6	4,43	65,75	0,03	0,25	51,54	0,1	49,42	35,98	16,61
ттк-992	Мясо "Нежное" в соусе	100	61,95	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	7,46	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	2,67	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, 18 ноября 22			52,17	18,84	16,17	66,92	488,57	0,27	6,03	35,68	0,73	388,61	405,23	81,1
Завтрак			52,17	18,84	16,17	66,92	488,57	0,27	6,03	35,68	0,73	388,61	405,23	81,1
	Десерт фруктовый Мандарин	85	11,15	0,68	0,17	6,38	29,75	0,05	0,01	32,3	0,17	29,75	14,45	9,35
337/04	Яйцо вареное	1 шт	9,16	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	18,22	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	9,12	3,39	2,8	16,98	106,66	0,04	2,21	1,3	0,11	122,56	103,1	22,5
	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
Сб, 19 ноября 22			68,29	24,89	45,22	111,77	953,62	0,31	20,33	41,72	0,14	113,23	345,27	87,95
Завтрак			68,29	24,89	45,22	111,77	953,62	0,31	20,33	41,72	0,14	113,23	345,27	87,95
ТТК № 473	Салат "Зайка"	100	5,15	1,33	5,14	10,17	92,24	0,03	20,2	40	0,14	39,46	27,65	15,46
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-475	Чай полусладкий с блинчиком с повидлом	200/63	7,00	2,3	8,17	36,56	228,95	0,00	0,11	0,13	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			437,35	168,4	137,48	530,35	4 032,26	2,19	61,08	251,68	6,3	954,94	2 419,23	785,94

	Масса порции, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Старшие				Старшие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg
			Белки	Жиры	Углеводы		Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	
ИТОГО ЗА 6 дней		437,35	168,4	137,48	530,35	4 032,26	2,19	61,08	251,68	6,3	954,94	2 419,23	785,94	
В среднем в день:		72,89	28,07	22,91	88,39	672,04	0,37	10,18	41,95	1,05	159,16	403,21	130,99	

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
9,37

9,37
3,6
1,89
2,95
0,45
0,48
5,59
5,59
0,62
3,99
0,5
0,48
7,14
7,14
3,7
1,52
1,44
0,00
0,48
4,66
4,66
0,67
2,01
1,04
0,46
0,48
2,97
2,97
0,09
1,2
0,18
0,54
0,96
5,29
5,29
0,82
2,69
0,82
0,96
35,02

ва, мг
Fe
Старшие
35,02
5,84