

"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 28.11.2022г. по 03.12.2022 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, 28 ноября 22				20,15	22,65	82,79	615,59	0,35	0,2	23,2	0,95	69,64	325,91	129,43	7,23	
Завтрак				20,15	22,65	82,79	615,59	0,35	0,2	23,2	0,95	69,64	325,91	129,43	7,23	
	Десерт фруктовый Яблоко	120	0,48	0,48	10,8	49,44	0,04	0,06	12	0,24	20,04	13,2	9,6	2,4		
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, 29 ноября 22				18,83	16,16	66,14	485,32	0,23	120,6	6,2	0,57	548,7	447,88	97,73	2,21	
Завтрак				18,83	16,16	66,14	485,32	0,23	120,6	6,2	0,57	548,7	447,88	97,73	2,21	
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		
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"	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.													
Ср, 30 ноября 22				6,63	16,67	61,37	422,05	0,27	1,67	69,86	0,45	96,91	149,55	58,18	1,98	
Завтрак				6,63	16,67	61,37	422,05	0,27	1,67	69,86	0,45	96,91	149,55	58,18	1,98	
	Десерт фруктовый Мандарин	102	0,82	0,2	7,65	35,7	0,06	0,01	38,76	0,2	35,7	17,34	11,22	0,1		
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, 01 декабря 22				20,57	33,41	79,85	702,32	0,26	0,13	14,73	0,26	82,33	280,84	67,83	6,36	
Завтрак				20,57	33,41	79,85	702,32	0,26	0,13	14,73	0,26	82,33	280,84	67,83	6,36	
	Десерт фруктовый Яблоко	132	0,53	0,53	11,88	54,38	0,04	0,07	13,2	0,26	22,04	14,52	10,56	2,64		
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-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/17	2,75	5,46	21,38	145,63	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, 02 декабря 22				32,69	18,85	98,06	692,73	0,36	42,91	24,18	1,16	99,47	426,73	180,31	4,47	

Пн, 28 ноября 22			62,37	20,37	19,2	91,67	621,01	0,43	0,23	21,03	1,09	74,96	364,97	146,09
Завтрак			62,37	20,37	19,2	91,67	621,01	0,43	0,23	21,03	1,09	74,96	364,97	146,09
	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 (фасоль стр.)	75/25	35,59	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	4,44	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, 29 ноября 22			74,24	32,4	50,93	83,86	923,34	0,4	136,39	8,2	1,4	359,86	615,93	117,11
Завтрак			74,24	32,4	50,93	83,86	923,34	0,4	136,39	8,2	1,4	359,86	615,93	117,11
ттк-66	Салат "Солнышко"	100	7,97	0,97	10,17	13,12	147,89	0,05	132,01	6,16	0,32	22,6	39,45	27,37
340/04	Омлет натуральный с маслом	200/5	43,27	19,28	27,9	2,94	339,95	0,13	2,17	0,74	0,97	161,3	348,68	26,64
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкий с блин.со сгущ.мол.	200/63	18,48	7,59	12,32	37,98	293,12	0,13	2,21	1,3	0,11	160,36	178	42,1
	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
Ср, 30 ноября 22			80,12	26,75	12,52	70,91	503,38	0,46	37,82	83,74	0,99	137,12	375,8	142,82
Завтрак			80,12	26,75	12,52	70,91	503,38	0,46	37,82	83,74	0,99	137,12	375,8	142,82
	Десерт фруктовый Мандарин	110	12,87	0,88	0,22	8,25	38,5	0,07	0,01	41,8	0,22	38,5	18,7	12,1
ттк №241н	Минтай тушеный с овощами	75/50	42,93	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	16,51	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	5,55	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, 01 декабря 22			81,06	25,44	12	80,27	530,89	0,29	0,17	16,84	1,69	71,93	272,12	60,23
Завтрак			81,06	25,44	12	80,27	530,89	0,29	0,17	16,84	1,69	71,93	272,12	60,23
	Десерт фруктовый Яблоко	143	9,68	0,57	0,57	12,87	58,92	0,04	0,07	14,3	0,29	23,88	15,73	11,44
437/04	Гуляш	50/50	60,64	15,96	5,87	3,58	131,02	0,1	0,02	2,44	0,11	16,15	166,76	23,67
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-475	Чай полусладкий	200	1,02	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4
	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, 02 декабря 22			66,61	44,99	27,21	92,2	793,57	0,45	63,84	39,22	1,66	132,5	578,49	253,91
Завтрак			66,61	44,99	27,21	92,2	793,57	0,45	63,84	39,22	1,66	132,5	578,49	253,91
ТТК-130	Салат "Метелка"	100	4,80	1,61	10,09	6,26	122,26	0,03	32,43	35,08	0,15	44,36	38,91	21,4
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	75/200	55,73	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	200	3,82	0,76	0,06	17,62	74,06	0,01	0,05	0,09	0,00	13,48	8,09	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, 03 декабря 22			72,92	20,18	32,41	84,99	712,33	0,29	0,14	18,94	0,99	97,99	314,04	76,15
Завтрак			72,92	20,18	32,41	84,99	712,33	0,29	0,14	18,94	0,99	97,99	314,04	76,15
	Десерт фруктовый Яблоко	172	11,64	0,69	0,69	15,48	70,86	0,05	0,09	17,2	0,34	28,72	18,92	13,76
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-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из кураги	200	7,40	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8
	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			437,32	170,13	154,27	503,9	4 084,52	2,32	238,59	187,97	7,82	874,36	2 521,35	796,31

	Масса порции, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества		
			Старшие		Белки		Жиры	Углеводы	Старшие	В1	А	С	Е
Старшие	Старшие	Старшие			Старшие	Старшие	Старшие	Старшие		Старшие	Старшие	Старшие	
ИТОГО ЗА 6 дней В среднем в день:		437,32	170,13	154,27	503,9	4 084,52	2,32	238,59	187,97	7,82	874,36	2 521,35	796,31
		72,89	28,36	25,71	83,98	680,75	0,39	39,77	31,33	1,30	145,73	420,23	132,72

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела



Г.Н. Мартынова

Н.В. Журавлева

А.В.Каримова

Старшие

гва, мг

Fe

Старшие

9,26
9,26
3,6
1,78
2,95
0,45
0,48
7,44
7,44
1,03
3,93
1,52
0,96
3,46
3,46
0,11
1,25
1,44
0,18
0,48
7,27
7,27
2,86
2,07
1,04
0,82
0,48
5,82
5,82
0,88
3,99
0,47
0,48
7,02
7,02
3,44
2,69
0,41
0,48
40,27

гва, мг
Fe
Старшие
40,27
6,71