

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 _ Р.И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"

(№ образовательной организации)

(ФИО руководителя)

(подпись)

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-4 классов в образовательных организациях г.
Набережные Челны с 17.03.2025г. по 21.03.2025 г.

1гр.3,5,9,10,57 2гр.4,6,69 3гр.38,36ф,59 4гр.43,79,49,55 5 гр.17,60,45 6 гр.42,75,42л 7гр.54,53,16 8гр.23,40,61
9гр.15,19,77 0гр.50,11,88 31гр.44,56,21 32гр.27,28,68,29

Категория питания: бесплатные горячие завтраки

2 группа

Стоимость питания
69,43руб./день;

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жиры	Углево		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Пн, 17 марта 25			15	20.06	62.36	489.91	0.22	0.06	20.45	0.55	243.86	264.65	74.41	2.09
Завтрак			15	20.06	62.36	489.91	0.22	0.06	20.45	0.55	243.86	264.65	74.41	2.09
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	60	1.08	3.33	5.13	54.8	0.01	0.00	18	0.06	28.8	18.6	9.6	0.36
ттк №358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(кукур.)	75/15	9.32	12.32	2.69	158.91	0.05	0.02	2.25	0.23	191.77	113.3	16.66	0.53
510/04	Каша рисовая вязкая	150	2.31	4.13	22.97	138.28	0.11	0.02	0.00	0.26	15.26	107.58	37.5	0.7
ТТК-356н	Компот "Флодово-ягодный" ассорти	200	0.01	0.01	16.66	66.73	0.00	0.02	0.2	0.00	0.23	0.27	0.15	0.02
	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		69.43 руб.												
Вт, 18 марта 25			24.27	18.96	69.85	547.07	0.27	1.62	13.78	1.45	63.36	258.71	54.48	5.81
Завтрак			24.27	18.96	69.85	547.07	0.27	1.62	13.78	1.45	63.36	258.71	54.48	5.81
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	0.4	0.4	9	41.2	0.03	0.05	10	0.2	16.7	11	8	2
ттк-992	Мясо "Нежное" в соусе	50/50	16.13	13.28	3.68	198.76	0.1	1.21	1.23	0.13	22.5	170.78	23.85	2.01
ТТК - 181а	Макароны отварные	150	5.3	4.96	36.47	211.69	0.09	0.00	0.00	1.07	10.28	44.6	8.23	0.82
ТТК-253к	Чай "Витаминовый" полусладкий	200	0.16	0.05	5.79	24.23	0.00	0.36	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		69.43 руб.												
Ср, 19 марта 25			19.01	28.39	74.65	630.12	0.32	72.97	31.65	1.5	88.33	310.07	89.49	3.84
Завтрак			19.01	28.39	74.65	630.12	0.32	72.97	31.65	1.5	88.33	310.07	89.49	3.84
612/04	Маринад овощной с томатом	60	0.77	6.05	5.4	79.1	0.03	72	4.32	0.2	14.33	27.69	16.09	0.42
ТТК-490н	Котлеты "Челнинские" с овощами (зел.горош)	75/15	12.14	17.08	12.84	253.67	0.08	0.01	1.21	0.5	14.32	149.29	25.18	1.33
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-258к	Напиток "Флодово-ягодный" из урюка	200	0.51	0.08	19.38	80.23	0.00	0.03	0.15	0.65	8.25	10.65	4.8	0.41
	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		69.43 руб.												
Чт, 20 марта 25			33.65	14.87	97.92	660.1	0.22	4.44	14.16	0.54	267.96	369.11	67.88	4.97

Завтрак				33.65	14.87	97.92	660.1	0.22	4.44	14.16	0.54	267.96	369.11	67.88	4.97
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	0.4	0.4	9	41.2	0.03	0.05	10	0.2	16.7	11	8	2	
ТТК - 341к	Творожник "Зебра" со сгущённым молоком	150/20	28.96	12.85	36.74	378.45	0.14	4.32	0.86	0.32	235.31	323.2	44.02	1.62	
686/04	Чай с лимоном с пряником в ассортименте	200/7/30	2.01	1.35	37.27	169.26	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			69.43 руб.												
Пт. 21 марта 25				16.4	28.81	71.17	609.62	0.33	8.19	12.04	1.83	152.94	299.48	142.09	5.22
Завтрак				16.4	28.81	71.17	609.62	0.33	8.19	12.04	1.83	152.94	299.48	142.09	5.22
52/11	Салат из свеклы отварной	60	1.16	3.67	6.82	65	0.02	0.7	7.75	0.08	28.68	33.33	17.05	1.09	
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	
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	150	4.59	5.35	24.79	165.69	0.16	0.07	0.00	0.29	8.39	108.85	72.97	2.45	
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	3.02	5.22	15.9	122.65	0.04	1.41	0.83	0.06	93.98	86.76	23.07	0.31	
	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			69.43 руб.												
Итого				108.33	111.09	375.95	2,936.82	1.36	87.28	92.08	5.87	816.45	1,502.02	428.35	21.93

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углево-лы		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 5 дней		108.33	111.09	375.95	2,936.82	1.36	87.28	92.08	5.87	816.45	1,502.02	428.35	21.93
В среднем в день:		21.67	22.22	75.19	587.36	0.27	17.46	18.42	1.17	163.29	300.40	85.67	4.39

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам.начальника производственного отдела

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 П.И. Мусина

 Г.Н. Мартынова

 Г.Х.Шайдуллина

 А. В. Каримова

"СОГЛАСОВАНО"

(№ образовательной организации)

(ФИО руководителя)

(подпись)

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

Стоимость питания

2 группа

Категория питания: завтраки старшие

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жиры	Углев оды		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пн, 17 марта 25			16.23	23.1	71.96	560.66	0.25	0.07	33.95	0.69	279.19	298.65	88.34	2.73
Завтрак			16.23	23.1	71.96	560.66	0.25	0.07	33.95	0.69	279.19	298.65	88.34	2.73
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	100	1.8	5.55	8.54	91.33	0.02	0.00	30	0.1	48	31	16	0.6
ттк №358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(кукур.)	75/25	9.37	12.32	4.28	165.47	0.05	0.02	3.75	0.28	204.84	113.38	16.69	0.79
510/04	Каша рисовая вязкая	180	2.77	4.95	27.57	165.94	0.13	0.03	0.00	0.31	18.32	129.1	45	0.84
ТТК-356н	Компот "Фруктово-ягодный" ассорти	200	0.01	0.01	16.66	66.73	0.00	0.02	0.2	0.00	0.23	0.27	0.15	0.02
	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		88 руб.												
Вт, 18 марта 25			25.33	19.95	77.14	589.4	0.28	1.62	13.78	1.67	65.42	267.62	56.12	5.98
Завтрак			25.33	19.95	77.14	589.4	0.28	1.62	13.78	1.67	65.42	267.62	56.12	5.98
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	0.4	0.4	9	41.2	0.03	0.05	10	0.2	16.7	11	8	2
ттк-992	Мясо "Нежное" в соусе	50/50	16.13	13.28	3.68	198.76	0.1	1.21	1.23	0.13	22.5	170.78	23.85	2.01
ТТК - 181а	Макароны отварные	180	6.36	5.95	43.76	254.02	0.1	0.00	0.00	1.29	12.34	53.51	9.87	0.99
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0.16	0.05	5.79	24.23	0.00	0.36	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		88 руб.												
Ср, 19 марта 25			20.21	33.41	85.04	721.62	0.38	121.16	40.16	1.78	107.86	350.3	106.81	4.42
Завтрак			20.21	33.41	85.04	721.62	0.38	121.16	40.16	1.78	107.86	350.3	106.81	4.42
612/04	Маринад овощной с томатом	100	1.28	10.08	9	131.83	0.05	120	7.2	0.33	23.89	46.16	26.81	0.69
ТТК-490н	Котлеты "Челнинские" с овощами (зел.горош)	75/25	12.17	17.09	15.2	263.26	0.08	0.01	1.65	0.62	15.56	151.54	25.2	1.4
520/04	Пюре картофельное	180	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-258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	200	0.51	0.08	19.38	80.23	0.00	0.03	0.15	0.65	8.25	10.65	4.8	0.41
	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		88 руб.												
Чт, 20 марта 25			33.44	15.23	114.4	728.34	0.41	31.04	17.35	1.46	95.58	468.52	199.49	6.65
Завтрак			33.44	15.23	114.4	728.34	0.41	31.04	17.35	1.46	95.58	468.52	199.49	6.65
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	0.4	0.4	9	41.2	0.03	0.05	10	0.2	16.7	11	8	2
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/200	28.75	13.21	53.22	446.69	0.33	30.92	4.05	1.24	62.93	422.61	175.63	3.3
686/04	Чай с лимоном с пряником в ассортименте	200/7/30	2.01	1.35	37.27	169.26	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		88 руб.												
Пт, 21 марта 25			18.1	32.33	80.67	686.1	0.37	8.67	17.21	1.94	173.74	343.48	168.05	6.43
Завтрак			18.1	32.33	80.67	686.1	0.37	8.67	17.21	1.94	173.74	343.48	168.05	6.43
52/11	Салат из свеклы отварной	100	1.94	6.12	11.37	108.34	0.03	1.16	12.92	0.13	47.8	55.56	28.42	1.81
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
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	180	5.51	6.42	29.74	198.83	0.19	0.09	0.00	0.35	10.07	130.62	87.56	2.94
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	3.02	5.22	15.9	122.65	0.04	1.41	0.83	0.06	93.98	86.76	23.07	0.31
	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		88 руб.												

Итого		113.31	124.02	429.21	3,286.12	1.69	162.56	122.45	7.54	721.79	1,728.57	618.81	26.21
-------	--	--------	--------	--------	----------	------	--------	--------	------	--------	----------	--------	-------

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белк и	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 5 дней		113.31	124.02	429.21	3,286.12	1.69	162.56	122.45	7.54	721.79	1,728.57	618.81	26.21
В среднем в день:		22.66	24.80	85.84	657.22	0.34	32.51	24.49	1.51	144.36	345.71	123.76	5.24

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам.начальника производственного отдела


Г.Н. Мартынова


Г.Х.Шайдуллина


А. В. Каримова