

"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 16.09.2024г. по 21.09.2024 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.42,42л,75 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

**Стоимость питания
66,76руб./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			
			Белки	Жиры	Углев. оды		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Пн, 16 сентября 24			14,81	19,82	61,4	483,19	0,23	12,21	29,96	0,5	223,74	265,51	75,59	1,9
Завтрак			14,81	19,82	61,4	483,19	0,23	12,21	29,96	0,5	223,74	265,51	75,59	1,9
ТТК № 473	Салат " Зайка"	60	0,97	3,09	6,55	57,92	0,02	12,15	29,76	0,09	28,28	19,57	10,81	0,55
ттк №358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(кукур.к)	75/15	9,24	12,32	0,31	149,07	0,05	0,02	0,00	0,15	172,17	113,19	16,63	0,15
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 "Плодово-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		66,76 руб.												
Вт, 17 сентября 24			24,16	10,96	69,82	474,53	0,27	0,45	14,99	1,43	62,69	257,16	54,59	5,92
Завтрак			24,16	10,96	69,82	474,53	0,27	0,45	14,99	1,43	62,69	257,16	54,59	5,92
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
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
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,02	0,00	1,07	15,96	47,07	8,52	0,87
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		66,76 руб.												
Ср, 18 сентября 24			19,14	20,84	68,42	537,8	0,32	0,99	34,15	1,01	89,79	293,34	78,3	3,76
Завтрак			19,14	20,84	68,42	537,8	0,32	0,99	34,15	1,01	89,79	293,34	78,3	3,76
ТТК-488н	Салат из св.огурцов	60	3,1	3,65	1,45	51,1	0,02	0,01	5,81	0,06	14,7	24,69	8,22	0,36
ттк№-201н	Котлеты "Любимые" с овощами (гор.зел.)	75/15	9,94	11,93	10,56	189,35	0,09	0,02	2,22	0,15	15,41	135,56	21,86	1,31
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 "Плодово-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		66,76 руб.												
Чт, 19 сентября 24			35,81	21,27	100,97	738,59	0,21	5,07	14,76	0,63	279,56	376,08	61,33	4,58
Завтрак			35,81	21,27	100,97	738,59	0,21	5,07	14,76	0,63	279,56	376,08	61,33	4,58
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 - 521н	Запеканка из творога "Ягодка" со сгущ.молоком	150/20	30,16	14,82	44,5	432,03	0,13	4,95	1,46	0,41	246,91	330,17	37,47	1,23

686/04	Чай с лимоном с печеньем сахарным в ассортименте	200/7/18	2,97	5,78	32,56	194,17	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		66,76 руб.												
Пт, 20 сентября 24			34,32	14,89	66,32	536,59	0,36	125,61	4,91	1,22	144,37	431,07	216,62	5,21
Завтрак			34,32	14,89	66,32	536,59	0,36	125,61	4,91	1,22	144,37	431,07	216,62	5,21
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
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	23,62	4,59	3,68	150,56	0,08	8,9	1,2	0,64	17,39	177,31	88,17	1,56
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-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		66,76 руб.												
Сб, 21 сентября 24			32,32	22,82	77,03	642,85	0,82	0,14	17,04	1,84	120,45	438,2	128,36	10,41
Завтрак			32,32	22,82	77,03	642,85	0,82	0,14	17,04	1,84	120,45	438,2	128,36	10,41
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-84н	Котлеты "Татарские" с овощами(мекс. смесь)	75/15	12,48	17,12	10,65	246,64	0,08	0,02	6,94	0,39	23,22	226,14	40,69	1,95
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-475	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	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		66,76 руб.												
Итого			160,56	110,6	443,96	3 413,55	2,21	144,47	115,81	6,63	920,6	2 061,36	614,79	31,78

	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углев. оды		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		160,56	110,6	443,96	3 413,55	2,21	144,47	115,81	6,63	920,6	2 061,36	614,79	31,78
В среднем в день:		26,76	18,43	73,99	568,93	0,37	24,08	19,30	1,11	153,43	343,56	102,47	5,30

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам.начальника производственного отдела

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 _ Р.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

Категория питания: завтраки старшие

Стоимость питания

2 группа

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Пн, 16 сентября 24			15,92	22,7	70,37	549,47	0,26	20,32	49,8	0,61	245,66	300,07	90,3	2,4
Завтрак			15,92	22,7	70,37	549,47	0,26	20,32	49,8	0,61	245,66	300,07	90,3	2,4
ТТК № 473	Салат " Зайка"	100	1,62	5,15	10,92	96,54	0,03	20,25	49,6	0,15	47,14	32,61	18,02	0,91
ттк №358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(кукур.к)	75/25	9,24	12,32	0,31	149,07	0,05	0,02	0,00	0,15	172,17	113,19	16,63	0,15
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		80,48 руб.												
Вт, 17 сентября 24			25,23	11,83	77,13	515,9	0,28	0,46	14,99	1,65	65,88	266,57	56,29	6,09
Завтрак			25,23	11,83	77,13	515,9	0,28	0,46	14,99	1,65	65,88	266,57	56,29	6,09
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
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
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	0,03	0,00	1,29	19,15	56,48	10,22	1,04
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		80,48 руб.												
Ср, 18 сентября 24			22,54	24,31	75,76	612	0,39	1,18	44,7	1,08	111,41	339,62	92,98	4,39
Завтрак			22,54	24,31	75,76	612	0,39	1,18	44,7	1,08	111,41	339,62	92,98	4,39
ТТК-488н	Салат из св.огурцов	100	5,16	6,09	2,42	85,17	0,03	0,01	9,69	0,1	24,5	41,15	13,7	0,6
ттк№-201н	Котлеты "Любимые" с овощами (гор.зел.)	75/25	10,62	11,98	12,5	200,3	0,11	0,02	3,7	0,15	18,5	145,87	24,48	1,46
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		80,48 руб.												
Чт, 19 сентября 24			34,81	19,57	89,77	674,49	0,21	5,07	14,76	0,63	279,57	376,08	61,33	4,58
Завтрак			34,81	19,57	89,77	674,49	0,21	5,07	14,76	0,63	279,57	376,08	61,33	4,58
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 - 521н	Запеканка из творога "Ягодка" со сгущ.молоком	150/50	29,16	13,12	33,3	367,93	0,13	4,95	1,46	0,41	246,92	330,17	37,47	1,23
686/04	Чай с лимоном с печеньем сахарным в ассортименте	200/7/18	2,97	5,78	32,56	194,17	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		80,48 руб.												
Пт, 20 сентября 24			35,74	15,88	75,93	589,68	0,42	202,43	6,83	1,43	156,67	474,28	245,81	5,97
Завтрак			35,74	15,88	75,93	589,68	0,42	202,43	6,83	1,43	156,67	474,28	245,81	5,97
62/11	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,1	11,61	52,31	0,06	192	4,8	0,38	25,92	52,8	36,48	0,67
ТТК-53к	Мякоть птицы тушенная в соусе	50/50	23,62	4,59	3,68	150,56	0,08	8,9	1,2	0,64	17,39	177,31	88,17	1,56
510/04	Каша гречневая вязкая	180	5,57	5,7	29,83	192,97	0,19	0,12	0,00	0,35	11,58	132,51	87,59	2,95
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		80,48 руб.												
Сб, 21 сентября 24			35,97	23,85	85,42	700,19	0,95	0,17	21,3	2,13	137,07	476,63	143,28	11,54
Завтрак			35,97	23,85	85,42	700,19	0,95	0,17	21,3	2,13	137,07	476,63	143,28	11,54
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-84н	Котлеты "Татарские" с овощами(мекс. смесь)	75/25	12,74	17,15	11,56	251,52	0,08	0,04	11,2	0,43	26,29	230,99	42,65	2,04

ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	180	20,35	5,98	44,89	314,78	0,79	0,03	0,00	1,5	81,33	201,49	77,73	6,2
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	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		80,48 руб.												
Итого			170,21	118,14	474,38	3 641,73	2,51	229,63	152,38	7,53	996,26	2 233,25	689,99	34,97

	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углев. оды		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		170,21	118,14	474,38	3 641,73	2,51	229,63	152,38	7,53	996,26	2 233,25	689,99	34,97
В среднем в день:		28,37	19,69	79,06	606,96	0,42	38,27	25,40	1,26	166,04	372,21	115,00	5,83

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам.начальника производственного отдела





Г.Н. Мартынова

Г.Х.Шайдуллина

А. В. Каримова