

"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 20.11.2023г. по 25.11.2023 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.42,75,62 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 64,19руб./день;

2 группа

Категория питания: бесплатные горячие завтраки										2 группа				
№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценнос ть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белк и	Жир ы	Углев олы		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Пн, 20 ноября 23			19.42	20.52	69.46	540.2	0.31	0.18	20.66	0.66	66	324.23	123.05	5.86
Завтрак			19.42	20.52	69.46	540.2	0.31	0.18	20.66	0.66	66	324.23	123.05	5.86
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№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (фасоль стр.)	75/15	11.16	12.43	9.3	193.75	0.09	0.01	0.56	0.28	12.62	158.68	24.72	1.68
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
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.												
Вт, 21 ноября 23			14.62	15.94	91.43	567.66	0.29	4.39	14.21	0.6	273.98	313.58	86.47	4.25
Завтрак			14.62	15.94	91.43	567.66	0.29	4.39	14.21	0.6	273.98	313.58	86.47	4.25
	Десерт фруктовый Яблоко	117	0.47	0.47	10.53	48.2	0.04	0.06	11.7	0.23	19.54	12.87	9.36	2.34
ТТК 995	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом	180/5	5.78	6.68	31.73	210.17	0.16	2.12	1.21	0.26	124.08	172.71	44.11	0.89
ттк №198н	Какао с молоком полусладкий с печеньем сахарн.	200/18	6.09	8.52	34.26	238.1	0.04	2.21	1.3	0.11	122.56	103.1	22.5	0.54
	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, 22 ноября 23			32	15.38	68.79	541.6	0.25	88.49	7.45	1.95	60.79	280.38	127.51	4.03
Завтрак			32	15.38	68.79	541.6	0.25	88.49	7.45	1.95	60.79	280.38	127.51	4.03
ттк-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-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
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-253н	Чай "Витаминный" полусладкий (красн смород)	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		64.19 руб.												
Чт, 23 ноября 23			16.98	17.58	60.73	469.05	0.33	0.95	103.19	0.58	270.72	279.86	80.23	2.44
Завтрак			16.98	17.58	60.73	469.05	0.33	0.95	103.19	0.58	270.72	279.86	80.23	2.44
	Десерт фруктовый Апельсин	125	1.13	0.00	10.5	46.5	0.05	0.00	75	0.28	42.5	28.75	16.25	0.38
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
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-519н	Напиток "Осенний"	200	0.00	0.00	9.98	39.92	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		64.19 руб.												
Пт, 24 ноября 23			23.36	22.57	106.32	721.85	0.37	49.51	25.6	1.09	92.98	450.89	133.34	5.89
Завтрак			23.36	22.57	106.32	721.85	0.37	49.51	25.6	1.09	92.98	450.89	133.34	5.89
ТТК-130	Салат "Метелка"	60	0.96	6.05	3.76	73.35	0.02	19.46	21.05	0.09	26.61	23.35	12.84	0.53
ттк-№1021	Плов из говядины	50/200	19.6	16.2	51.27	429.26	0.3	30	4.45	1	50.02	391.19	105.6	3.94
ТТК-475	Чай полусладкий с зефиром	200/40	0.52	0.05	36.38	148.05	0.00	0.05	0.1	0.00	8.55	11.45	4.4	0.94

	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, 25 ноября 23			18.26	27.96	76.23	629.51	0.25	0.1	12.98	0.88	82.63	281.26	66.79	5.59
Завтрак			18.26	27.96	76.23	629.51	0.25	0.1	12.98	0.88	82.63	281.26	66.79	5.59
	Десерт фруктовый Яблоко	114	0.46	0.46	10.26	46.97	0.03	0.06	11.4	0.23	19.04	12.54	9.12	2.28
392/11	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№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		64.19 руб.												
Итого			124.64	119.95	472.96	3,469.87	1.8	143.62	184.09	5.76	847.1	1,930.2	617.39	28.06

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		124.64	119.95	472.96	3,469.87	1.8	143.62	184.09	5.76	847.1	1,930.2	617.39	28.06
В среднем в день:		20.77	19.99	78.83	578.31	0.30	23.94	30.68	0.96	141.18	321.70	102.90	4.68

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам.начальника производственного отдела

Г.Н. Мартынова

Г.Х.Шайдуллина

А. В. Каримова

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И. Мусина

"СОГЛАСОВАНО"

(№ образовательной организации)

(ФИО руководителя)

(подпись)

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

Стоимость питания 77,34руб./день;
2 группа

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Пн, 20 ноября 23			58.17	20.97	23.48	67.61	565.64	0.35	0.18	28.66	0.74	83.44	358.08	143.02	6.55
Завтрак			58.17	20.97	23.48	67.61	565.64	0.35	0.18	28.66	0.74	83.44	358.08	143.02	6.55
ттк№357н	Салат "Капуста квашеная"	100	8.87	1.76	5.02	8.51	86.22	0.02	0.00	28	0.11	46.3	33.7	15.8	0.62
ттк№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (фасоль стр.)	75/25	38.29	11.16	12.44	9.3	193.76	0.09	0.01	0.56	0.28	12.81	158.72	24.73	1.68
510/04	Каша гречневая вязкая	180	7.56	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-475	Чай полусладкий	200	1.08	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	2.37	2.28	0.27	14.91	71.19	0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
Вт, 21 ноября 23			89.39	25.33	29.92	56.18	595.29	0.25	4.42	12.04	1.28	307.88	487.08	67.63	6.95
Завтрак			89.39	25.33	29.92	56.18	595.29	0.25	4.42	12.04	1.28	307.88	487.08	67.63	6.95
	Десерт фруктовый Яблоко	100	9.45	0.4	0.4	9	41.2	0.03	0.05	10	0.2	16.7	11	8	2

340/04	Омлет натуральный с маслом	200/3	65.18	19.26	26.45	2.91	326.71	0.13	2.16	0.74	0.97	160.82	348.08	26.63	3.93
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкий с мармеладом	200/16	12.39	3.39	2.8	29.36	156.19	0.04	2.21	1.3	0.11	122.56	103.1	22.5	0.54
	Хлеб "Рябинушка"	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	0.48
Ср. 22 ноября 23			53.56	33.74	10.25	79.84	546.55	0.29	201.29	8.55	2.36	76.34	318.92	149.27	4.25
Завтрак			53.56	33.74	10.25	79.84	546.55	0.29	201.29	8.55	2.36	76.34	318.92	149.27	4.25
62/11	Салат из моркови с сахаром	100	6.95	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 тушеная в соусе	50/50	33.25	23.62	4.59	3.68	150.56	0.08	8.9	1.2	0.64	17.39	177.31	88.17	1.56
516/04	Макаронные изделия отварные	180	7.91	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-253н	Чай "Витаминный" полусладкий (красн смород)	200	3.08	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	2.37	2.28	0.27	14.91	71.19	0.05	0.00	0.00	0.00	7.8	24.9	10.5	0.48
Чт. 23 ноября 23			92.83	19.63	24.81	61.63	548.45	0.35	7.69	105.16	0.66	329.07	319.7	86.7	2.48
Завтрак			92.83	19.63	24.81	61.63	548.45	0.35	7.69	105.16	0.66	329.07	319.7	86.7	2.48
	Десерт фруктовый Апельсин	110	23.50	0.99	0.00	9.24	40.92	0.04	0.00	66	0.24	37.4	25.3	14.3	0.33
ттк № 184н	Колбасные изделия отварные (сосиски) с маслом	100/3	40.15	12.39	18.65	0.45	219.27	0.06	0.03	0.00	0.21	231.03	152.31	22.26	0.21
520/04	Пюре картофельное	180	17.76	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-519н	Напиток "Осенний"	200	9.05	0.00	0.00	10.48	41.96	0.00	6.54	8	0.03	0.48	0.14	0.14	0.02
	Хлеб "Рябинушка"	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	0.48
Пт. 24 ноября 23			92.94	24.01	26.61	108.82	770.76	0.38	62.48	39.63	1.15	110.73	466.45	141.9	6.24
Завтрак			92.94	24.01	26.61	108.82	770.76	0.38	62.48	39.63	1.15	110.73	466.45	141.9	6.24
ТТК-130	Салат "Метелка"	100	5.52	1.61	10.09	6.26	122.26	0.03	32.43	35.08	0.15	44.36	38.91	21.4	0.88
ттк-№1021	Плов из говядины	50/200	72.18	19.6	16.2	51.27	429.26	0.3	30	4.45	1	50.02	391.19	105.6	3.94
ТТК-475	Чай полусладкий с зефиром	200/40	12.87	0.52	0.05	36.38	148.05	0.00	0.05	0.1	0.00	8.55	11.45	4.4	0.94
	Хлеб "Рябинушка"	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	0.48
Сб. 25 ноября 23			77.23	22.81	38.06	100.65	836.35	0.29	0.13	17.14	0.95	94.99	312.06	74.71	6.65
Завтрак			77.23	22.81	38.06	100.65	836.35	0.29	0.13	17.14	0.95	94.99	312.06	74.71	6.65
	Десерт фруктовый Яблоко	154	14.55	0.62	0.62	13.86	63.45	0.05	0.08	15.4	0.31	25.72	16.94	12.32	3.08
392/11	Пельмени мясные отварные с маслом	200/5	53.61	16.7	31.37	35.22	490.05	0.19	0.02	1.59	0.00	53.22	259.57	47.09	2.69
ТТК№258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка с печеньем сахарн	200/18	6.70	3.21	5.8	36.66	211.66	0.00	0.03	0.15	0.64	8.25	10.65	4.8	0.4
	Хлеб "Рябинушка"	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	0.48
Итого			464.12	146.49	153.13	474.73	3,863.04	1.91	276.19	211.18	7.14	1,002.45	2,262.29	663.23	33.12

	Масса порции, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		464.12	146.49	153.13	474.73	3,863.04	1.91	276.19	211.18	7.14	1,002.45	2,262.29	663.23	33.12
В среднем в день:		77.34	24.42	25.52	79.12	643.84	0.32	46.03	35.20	1.19	167.08	377.05	110.54	5.52

Зам. директора по производству и качеству

Мартынов

Г.Н. Мартынова

Экономист по ценам

Шайдуллина

Г.Х.Шайдуллина

Зам.начальника производственного отдела

Каримова

А. В. Каримова