

"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 13.03.2023г. по 18.03.2023 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
64,19руб./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, 13 марта 23				19,83	20,5	89,7	622,59	0,26	0,04	18	1,28	237,1	242,63	59,09	2,66	
Завтрак				19,83	20,5	89,7	622,59	0,26	0,04	18	1,28	237,1	242,63	59,09	2,66	
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		
тнк №358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(броккол)	75/15	11,11	12,53	12,46	207,07	0,09	0,02	0,00	0,15	176,96	133,61	24,44	0,53		
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,02	0,00	1,07	11,54	46,17	8,25	0,84		
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			64,19 руб.													
Вт, 14 марта 23				20,22	13,12	60,52	441,05	0,26	1,06	46,42	0,45	112,51	151,16	83,26	5,71	
Завтрак				20,22	13,12	60,52	441,05	0,26	1,06	46,42	0,45	112,51	151,16	83,26	5,71	
	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-89н	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (мекс. смесь)	75/15	13,95	7,41	7,63	152,99	0,01	0,02	8,35	0,06	36,09	7,27	25,84	0,81		
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-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			64,19 руб.													
Ср, 15 марта 23				23,38	10,95	59,85	431,52	0,33	0,13	8,56	0,46	47,68	327,78	115,73	5,38	
Завтрак				23,38	10,95	59,85	431,52	0,33	0,13	8,56	0,46	47,68	327,78	115,73	5,38	
ТТК-294н	Огурец свежий порциями	60	0,49	0,06	1,53	8,63	0,02	0,01	6,12	0,06	14,08	25,7	8,57	0,37		
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		
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-503	Напиток "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			64,19 руб.													
Чт, 16 марта 23				11,36	14,18	84,19	509,8	0,17	0,69	10,4	0,41	79,36	118,64	40,92	4,47	
Завтрак				11,36	14,18	84,19	509,8	0,17	0,69	10,4	0,41	79,36	118,64	40,92	4,47	
	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 сгущенным молоком	150/30	5,93	8,05	38,9	251,78	0,09	0,59	0,3	0,21	49,91	74,49	18,02	1,17		
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			64,19 руб.													
Пт, 17 марта 23				31,03	14	80,39	571,84	0,33	10,31	14,08	1,25	85,57	421,68	181,95	4,47	

Завтрак			31,03	14	80,39	571,84	0,33	10,31	14,08	1,25	85,57	421,68	181,95	4,47
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-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
511/04	Рис отварной	150	3,85	5,43	38,43	218,03	0,18	0,03	0,00	0,43	24,32	179,37	62,74	1,16
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		64,19 руб.												
Сб, 18 марта 23			30,64	23,5	84,54	672,29	0,83	0,13	68,79	1,75	236,42	405,66	119,95	8,1
Завтрак			30,64	23,5	84,54	672,29	0,83	0,13	68,79	1,75	236,42	405,66	119,95	8,1
	Десерт фруктовый Апельсин	106	0,95	0,00	8,9	39,43	0,04	0,00	63,6	0,23	36,04	24,38	13,78	0,32
ттк№-200н	Зразы "Любимые " с сыром с овощами (кукур.конс.)	75/15	10,18	18,19	8,04	236,62	0,08	0,04	1,89	0,25	113,34	177,78	25,34	1,24
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	150	16,96	4,98	37,41	262,32	0,66	0,02	0,00	1,25	71,09	168,59	64,97	5,19
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.												
Итого			136,46	96,25	459,19	3 249,09	2,18	12,36	166,25	5,6	798,64	1 667,55	600,9	30,79

	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
ИТОГО ЗА 6 дней			136,46	96,25	459,19	3 249,09	2,18	12,36	166,25	5,6	798,64	1 667,55	600,9	30,79	
В среднем в день:			22,74	16,04	76,53	541,52	0,36	2,06	27,71	0,93	133,11	277,93	100,15	5,13	

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 с 13.03.2023г. по 18.03.2023 г.

Стоимость питания Старшие 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			
				Белк и	Жиры	Углевод		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe

				Стар шие	Стар шие	Старши е		Стар шие	Стар шие	Стар шие	Стар шие	Старш ие	Старши е	Стар шие	Старшие
Пн, 13 марта 23			67,1	23,24	31,16	82,24	702,41	0,24	8,75	160	1,94	312,06	266,89	60,59	2,6
Завтрак			67,10	23,24	31,16	82,24	702,41	0,24	8,75	160	1,94	312,06	266,89	60,59	2,6
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	100	9,11	1,8	5,55	8,54	91,33	0,02	0,00	30	0,1	48	31	16	0,6
ттк № 1н	Колбасные изделия отварные (сосиски) с маслом	100/5	40,74	12,41	20,1	0,48	232,51	0,06	0,04	0,00	0,21	231,51	152,91	22,27	0,22
516/04	Макаронные изделия отварные	180	7,63	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-263 н	Напиток "Фруктово-ягодный" из шиповника	200	7,25	0,32	0,00	14,46	59,12	0,01	8,68	130	0,34	5,6	1,6	1,6	0,26
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	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, 14 марта 23			76,72	22,64	13,64	73,54	507,51	0,35	1,2	175,87	0,75	179,08	212,92	110,79	4,3
Завтрак			76,72	22,64	13,64	73,54	507,51	0,35	1,2	175,87	0,75	179,08	212,92	110,79	4,3
	Десерт фруктовый Апельсин	220	27,61	1,98	0,00	18,48	81,84	0,09	0,00	132	0,48	74,8	50,6	28,6	0,66
ТТК-89н	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (мекс. смесь)	75/25	27,87	14,21	7,43	8,54	157,87	0,01	0,03	12,61	0,09	39,17	12,12	27,79	0,9
520/04	Пюре картофельное	180	17,89	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-475	Чай полусладкий	200	0,98	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"	1/30	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, 15 марта 23			88,2	21,32	16,66	81,65	561,93	0,44	6,8	14,1	0,66	95,83	355,08	146,02	7,08
Завтрак			88,20	21,32	16,66	81,65	561,93	0,44	6,8	14,1	0,66	95,83	355,08	146,02	7,08
ТТК 994	Салат "Пёстрый"	100	7,61	3,85	4,43	16,65	121,92	0,09	0,66	10,47	0,2	53,42	95,51	31,22	2,33
433/2004	Мясо тушеное	100	65,90	9,62	6,26	5,29	115,97	0,11	6,02	3,63	0,11	23,03	102,16	16,71	1,32
510/04	Каша гречневая вязкая	180	7,82	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-503	Напиток "Фруктово-ягодный" ассорти	200	4,50	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"	1/30	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, 16 марта 23			99,24	12,42	12,37	94,63	539,5	0,22	2,21	16,37	0,58	168,11	180,9	51,05	4,75
Завтрак			99,24	12,42	12,37	94,63	539,5	0,22	2,21	16,37	0,58	168,11	180,9	51,05	4,75
	Десерт фруктовый Яблоко	150	11,84	0,6	0,6	13,5	61,8	0,05	0,08	15	0,3	25,05	16,5	12	3
ТТК - 341к	Творожник "Зебра" со сгущённым молоком	150/50	72,53	7,38	9,75	50	317,24	0,09	0,59	0,3	0,21	49,91	74,49	18,02	1,17
ттк-839к	Напиток из цикория с молоком с пряником	200/28	12,50	2,16	1,75	16,22	89,27	0,03	1,54	1,07	0,07	85,35	65,01	10,53	0,1
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	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, 17 марта 23			55,5	34,15	16,71	95,91	670,7	0,42	10,5	16,56	1,42	116,27	513,8	209,24	5,58
Завтрак			55,50	34,15	16,71	95,91	670,7	0,42	10,5	16,56	1,42	116,27	513,8	209,24	5,58
ттк-996	Салат "Бобовое зёрнышко"	100	5,95	3,51	5,29	14,65	120,25	0,07	0,88	10,23	0,16	54,51	89,58	31,79	1,97
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	29,80	23,62	4,59	3,68	150,56	0,08	8,9	1,2	0,64	17,39	177,31	88,17	1,56
511/04	Рис отварной	180	11,80	4,62	6,52	46,12	261,64	0,22	0,04	0,00	0,52	29,19	215,24	75,29	1,39
ТТК-265н	Компот "Фруктово-ягодный" из красной смородины	200	5,58	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"	1/30	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, 18 марта 23			77,28	33,86	24,95	94,94	739,75	0,95	0,2	17,09	2	240,18	434,08	128,16	11,1
Завтрак			77,28	33,86	24,95	94,94	739,75	0,95	0,2	17,09	2	240,18	434,08	128,16	11,1
	Десерт фруктовый Яблоко	111	8,76	0,44	0,44	9,99	45,73	0,03	0,06	11,1	0,22	18,54	12,21	8,88	2,22
ттк№-200н	Зразы "Любимые " с сыром с овощами (кукур.конс.)	75/25	42,79	10,52	18,2	9,87	245,31	0,08	0,04	2,69	0,26	120,38	184,66	25,46	1,3
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	180	7,74	20,35	5,98	44,89	314,78	0,79	0,03	0,00	1,5	85,31	202,3	77,96	6,23
686/04	Чай с лимоном с зефиром	200/7/43	15,62	0,27	0,06	15,28	62,74	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	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			464,04	147,63	115,49	522,91	3 721,8	2,62	29,66	399,99	7,35	1 111,53	1 963,67	705,85	35,41

			Масса порции, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества, г.			Энерг . ценн ость, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Старшие		Белк и	Жиры	Углевод ы	Стар шие	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe

			Стар шие	Стар шие	Старши е		Стар шие	Стар шие	Стар шие	Стар шие	Старш ие	Старши е	Стар шие	Старшие
ИТОГО ЗА 6 дней		464,04	147,63	115,49	522,91	3 721,8	2,62	29,66	399,99	7,35	1 111,53	1 963,67	705,85	35,41
В среднем в день:		77,34	24,61	19,25	87,15	620,30	0,44	4,94	66,67	1,23	185,26	327,28	117,64	5,90

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела



Г.Н. Мартынова

Н.В. Журавлева

А.В.Каримова