

"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 20.03.2023г. по 24.03.2023 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	Белк	Жиры		Углев	Младш	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
				и	Млад		оды									
Пн, 20 марта 23			20,07	20,9	74,93	568,09	0,32	0,15	25,09	1,34	71,19	330,41	125,51	5,51		
Завтрак			20,07	20,9	74,93	568,09	0,32	0,15	25,09	1,34	71,19	330,41	125,51	5,51		
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№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (мекс. смесью)	75/15	11,55	12,47	10,65	201,07	0,1	0,02	6,94	0,34	16,69	165,84	27,62	1,8		
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 кураги	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.														
Вт, 21 марта 23			19,49	18,02	94,5	618,25	0,32	3,6	13,47	0,71	453,07	434,83	97,16	4,07		
Завтрак			19,49	18,02	94,5	618,25	0,32	3,6	13,47	0,71	453,07	434,83	97,16	4,07		
	Десерт фруктовый Яблоко	111	0,44	0,44	9,99	45,73	0,03	0,06	11,1	0,22	18,54	12,21	8,88	2,22		
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-270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	180/3	6,46	5,25	38,98	229,05	0,2	2	1,14	0,33	121,38	200,71	55,15	1,12		
ТТК №839к	Напиток из цикория с молоком с печ. сах в ассорт.	200/15	4,41	6,52	30,62	198,8	0,03	1,54	1,08	0,07	85,35	65,01	10,53	0,1		
	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 марта 23			6,58	19,55	60,35	443,66	0,23	1,48	33,21	0,24	77,02	150,9	56,92	2,82		
Завтрак			6,58	19,55	60,35	443,66	0,23	1,48	33,21	0,24	77,02	150,9	56,92	2,82		
35/2010	Салат из свеклы с яблоком	60	0,89	3,12	8,21	64,49	0,02	0,5	7,24	0,09	23,19	25,46	13,45	1,12		
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-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, 23 марта 23			33,08	13,26	79,18	568,41	0,41	24,56	123,79	1,56	189,82	483,07	200,73	4,77		
Завтрак			33,08	13,26	79,18	568,41	0,41	24,56	123,79	1,56	189,82	483,07	200,73	4,77		
	Десерт фруктовый Апельсин	200	1,8	0,00	16,8	74,4	0,08	0,00	120	0,44	68	46	26	0,6		
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	27,35	11,69	40,01	374,68	0,26	23,41	3,04	1,07	49,07	358,92	152,83	2,82		
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком с пряником	200/28	1,65	1,3	7,46	48,14	0,02	1,15	0,75	0,05	64,95	53,25	11,4	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.														
Пт, 24 марта 23			26,12	21,09	82,07	622,55	0,29	1,76	11,87	1,38	90,07	305,5	69,74	4,69		

Завтрак			26,12	21,09	82,07	622,55	0,29	1,76	11,87	1,38	90,07	305,5	69,74	4,69
ттк-996	Салат "Бобовое зёрнышко"	60	2,11	3,17	8,79	72,15	0,04	0,53	6,14	0,09	32,71	53,75	19,07	1,18
ттк-992	Мясо "Нежное" в соусе	100	16,13	13,28	3,68	198,76	0,1	1,21	1,23	0,13	22,5	170,78	23,85	2,01
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№-267н	Компот "Фруктово-ягодный" из вишни	200	0,24	0,00	18,15	73,56	0,01	0,00	4,5	0,09	11,1	9	7,8	0,15
	Хлеб "Рябинushка"	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			105,34	92,82	391,03	2 820,96	1,57	31,55	207,43	5,23	881,17	1 704,71	550,06	21,86

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 5 дней		105,34	92,82	391,03	2 820,96	1,57	31,55	207,43	5,23	881,17	1 704,71	550,06	21,86
В среднем в день:		21,07	18,56	78,21	564,19	0,31	6,31	41,49	1,05	176,23	340,94	110,01	4,37

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 В.П. Гусева

 Г.Н. Мартынова

 Н.В. Журавлева

 А.В.Каримова

"СОГЛАСОВАНО"

(№ образовательной организации)

(ФИО руководителя)

(подпись)

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

Стоимость питания Старшие

Категория питания: завтраки старшие

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	Са	Р	Mg	Fe
Пн, 20 марта 23			64,52	21,97	24,1	84,22	641,67	0,36	0,19	41,35	1,47	95,39	369,75	148,46	6,33
Завтрак			64,52	21,97	24,1	84,22	641,67	0,36	0,19	41,35	1,47	95,39	369,75	148,46	6,33
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№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (мекс. смесью)	75/25	38,14	11,81	12,5	11,56	205,95	0,1	0,04	11,2	0,37	19,76	170,69	29,57	1,89
510/04	Каша гречневая вязкая	180	7,58	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-268н	Компот "Фруктово-ягодный" из кураги	200	7,32	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"	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, 21 марта 23			71,04	27,22	34,39	58,97	654,3	0,25	4,41	12,3	1,27	306,84	476,1	59,94	6,56
Завтрак			71,04	27,22	34,39	58,97	654,3	0,25	4,41	12,3	1,27	306,84	476,1	59,94	6,56
	Десерт фруктовый Яблоко	101	7,97	0,4	0,4	9,09	41,61	0,03	0,05	10,1	0,2	16,87	11,11	8,08	2,02
340/04	Омлет натуральный с маслом	200/3	46,88	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 №839к	Напиток из цикория с молоком с печ. сах в ассорт.	200/15	13,82	5,28	7,27	32,06	214,79	0,04	2,2	1,46	0,1	121,35	92,01	14,73	0,13
	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, 22 марта 23			61,38	20,92	17,1	74,76	536,68	0,38	37,96	48,16	0,7	122,74	329,15	126,97	4,72
Завтрак			61,38	20,92	17,1	74,76	536,68	0,38	37,96	48,16	0,7	122,74	329,15	126,97	4,72
35/2010	Салат из свеклы с яблоком	100	6,48	1,49	5,2	13,68	107,49	0,03	0,83	12,07	0,15	38,66	42,44	22,41	1,87
ттк №241н	Минтай тушеный с овощами	50/50	30,14	13,18	5,74	4,65	123,01	0,1	36,01	4,93	0,37	23,92	144,76	54,56	0,93
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-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, 23 марта 23			99,12	45,98	18,36	91,74	716,07	0,51	32,51	118,8	1,98	204,21	628,44	264,47	5,91
Завтрак			99,12	45,98	18,36	91,74	716,07	0,51	32,51	118,8	1,98	204,21	628,44	264,47	5,91
	Десерт фруктовый Апельсин	190	23,84	1,71	0,00	15,96	70,68	0,08	0,00	114	0,42	64,6	43,7	24,7	0,57
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	75/200	55,35	40,34	16,79	53,41	526,06	0,36	31,36	4,05	1,51	66,86	506,59	217,87	3,99
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком с зефиром	200/43	17,56	1,65	1,3	7,46	48,14	0,02	1,15	0,75	0,05	64,95	53,25	11,4	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
Пт, 24 марта 23			90,6	22,08	17,06	96,85	629,23	0,34	6,93	18,36	1,65	115,59	282,12	77,02	4,96
Завтрак			90,60	22,08	17,06	96,85	629,23	0,34	6,93	18,36	1,65	115,59	282,12	77,02	4,96
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
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
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№-267н	Компот "Фруктово-ягодный" из вишни	200	8,75	0,24	0,00	18,15	73,56	0,01	0,00	4,5	0,09	11,1	9	7,8	0,15
	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			386,66	138,17	111,01	406,54	3 177,95	1,84	82	238,97	7,07	844,77	2 085,56	676,86	28,48

	Масса порции, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Старшие	Белк	Жиры		Угледо	Старш	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
				и			ы									
ИТОГО ЗА 5 дней		386,66	138,17	111,01	406,54	3 177,95	1,84	82	238,97	7,07	844,77	2 085,56	676,86	28,48		
В среднем в день:		77,33	27,63	22,20	81,31	635,59	0,37	16,40	47,79	1,41	168,95	417,11	135,37	5,70		

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела

Мария
Н.И.
Карим

Г.Н. Мартынова

Н.В. Журавлева

А.В. Каримова