

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

В.П. Гусева

"СОГЛАСОВАНО"

(№ДОУ)

(ФИО руководителя)

(подпись)

МБОУ "ШКОЛА № 23
г. ЗАИНСК
№ 03.02.2023 г.

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ Г. ЗАИНСК с 30.01.2023г.

№ ИД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.						Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг			
		Дет. сад	Ясли	Белки		Жиры		Углеводы		Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли		
				Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли						
Пн, 30 января 23															
Завтрак															
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/5	20/5/5	9,62	9,09	54,72	46,95	41,97	13,31	35,77	191,82	1 534,97	1 363,77	46,28	37,59
ТТК-360Н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/5	150/5	1,52	3,00	5,62	5,04	5,62	0,07	10,35	37,15	308,41	304,77	5,19	3,90
ТТК-253Н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	150	7,94	5,97	7,66	9,00	7,66	29,91	22,45	232,44	232,44	182,60	2,60	1,95
698/04	Второй завтрак	100	100	0,16	0,12	0,03	0,05	0,03	5,79	4,35	24,23	24,23	18,17	2,55	1,91
	Кефир			3,00	3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	51,85	0,72	0,72
	Обед			3,00	3,00	3,00	2,59	2,59	4,14	4,14	51,85	51,85	51,85	0,72	0,72
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	50	40	34,58	32,16	17,22	20,47	17,22	103,59	79,81	736,93	736,93	602,85	29,15	21,94
134/04	Суп крестьянский со сметаной	200/5	155	0,97	0,78	3,06	2,45	2,45	5,68	4,55	54,17	54,17	43,34	6,46	5,17
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/100	1,64	1,26	5,01	3,94	3,94	8,44	6,37	85,35	85,35	66,01	19,62	14,72
ТТК-257Н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	150	27,35	25,96	11,69	10,18	10,18	40,01	26,80	374,68	374,68	302,67	3,04	2,03
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	0,50	0,37	0,02	0,02	0,02	19,43	14,57	79,92	79,92	59,94	0,03	0,02
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	1,52	1,52	0,18	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	47,46		
	Уплотненный полдник			2,60	2,27	0,51	0,45	0,45	20,09	17,58	95,35	95,35	83,43		
510/04	Десерт фруктовый Яблоко	100	100	11,50	10,47	9,80	8,85	8,85	75,90	70,72	437,78	437,78	404,30	11,22	11,03
ТТК-437	Каша гречневая вязкая	130	110	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	9,00	9,00	41,20	41,20	41,20	10,00	10,00
733/04	Чай полусладкий с молоком	200	150	4,03	3,41	4,12	3,49	3,49	21,54	18,23	139,36	139,36	117,92		
	Оладьи с повидлом	50/10	50/10	1,65	1,24	1,30	0,98	0,98	7,46	5,59	48,15	48,15	36,11	0,75	0,56
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	3,90	3,90	3,80	3,80	3,80	27,96	27,96	161,61	161,61	161,61	0,47	0,47
	Итого стоимость питания в день	146,5 руб.	116,32 руб.	1,52	1,52	0,18	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	47,46		
Вт, 31 января 23															
Завтрак															
3/04	Бутерброд с сыром	30/5	20/5	60,08	51,75	62,17	52,89	52,89	266,75	215,12	1 866,83	1 866,83	1 543,56	72,02	60,22
ТТК-343Н	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	150/3	15,63	12,13	13,79	11,62	11,62	72,58	55,85	476,96	476,96	376,55	2,92	2,39
698/04	Кофейный напиток полусладкий	180	150	3,68	2,93	2,24	2,03	2,03	15,42	11,77	96,59	96,59	77,11	0,04	0,17
	Второй завтрак			9,23	6,93	6,85	5,68	5,68	42,85	32,15	269,98	269,98	207,45	2,13	1,60
	Ацидофилин	120	120	2,72	2,27	4,70	3,91	3,91	14,31	11,93	110,39	110,39	91,99	0,75	0,62
20/2010	Салат из белокочанной капусты	50	40	3,63	3,63	3,24	3,24	3,24	5,18	5,18	64,41	64,41	64,41	1,04	1,04
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	200/15	150/15	22,82	20,69	22,10	20,39	20,39	96,08	80,53	674,44	674,44	588,44	58,93	48,38
ТТК №730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	50/50	0,78	0,62	2,54	2,03	2,03	4,69	3,76	44,75	44,75	35,80	23,92	19,14
520/04	Пюре картофельное	130	110	10,61	9,41	7,01	6,53	6,53	15,99	11,99	169,42	169,42	144,41	9,93	7,63
ТТК-268Н	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	150	4,45	4,45	7,60	7,60	7,60	5,54	5,54	108,35	108,35	108,35	2,57	2,57
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	2,86	2,42	4,26	3,60	3,60	19,17	16,22	126,47	126,47	107,01	22,51	19,04
	Итого стоимость питания в день	146,5 руб.	116,32 руб.	1,52	1,52	0,18	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46	47,46		

311/04	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/3	150/3	7,29	5,47	6,88	5,71	36,35	27,27	236,49	182,33	2,29	1,72
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	180	150	3,05	2,54	2,52	2,10	15,28	12,74	96,00	80,00	1,17	0,98
698/04	Простокваша	120	120	3,67	3,67	3,17	3,17	5,19	5,19	63,93	63,93	1,01	1,01
ТТК-66	Салат "Солнышко"	50	40	30,48	28,80	39,56	37,36	85,71	72,70	820,72	742,15	113,68	94,97
ТТК-425	Суп "Гречишное зернышко" с мясными фрикадельками "Останкинские"	225	175	0,49	0,39	5,09	4,07	6,56	5,25	73,94	59,15	3,08	2,46
479/97	Биточки по-белорусски	75	75	8,44	7,83	8,32	7,84	16,86	12,74	176,10	152,87	13,84	10,54
707/04	Капуста тушеная	130	110	13,38	13,38	21,26	21,26	0,82	0,82	248,10	248,10	1,00	1,00
	Сок фруктовый разливной	180	150	3,15	2,66	4,20	3,56	13,26	11,22	103,45	87,54	91,44	77,37
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	0,90	0,75			18,18	15,15	76,32	63,60	4,32	3,60
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	1/40,6	1,52	1,52	0,18	0,18	9,94	9,94	47,46	47,46		
	Уплотненный полдник			2,60	2,27	0,51	0,45	20,09	17,58	95,35	83,43		
ТТК-399	Десерт фруктовый Яблоко	100	100	5,77	4,46	7,11	4,54	76,91	58,16	394,73	291,30	13,94	13,69
686/04	Сырники из творога с курагой и морковью с соусом "Сластёна"	150/30	100/15	0,40	0,40	0,40	0,40	9,00	9,00	41,20	41,20	10,00	10,00
	Чай с лимоном	200/7	150/7	3,58	2,32	6,47	3,91	42,69	27,70	243,34	155,26	0,64	0,42
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	1/20	0,27	0,22	0,06	0,05	15,28	11,52	62,73	47,38	3,30	3,27
	Итого стоимость питания в день	146,5 руб.	116,32 руб.	303,57	254,62	288,35	242,54	1 196,6	969,99	8 595,56	7 081,08	396,1	338,09
	Итого												

	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г.				Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг		
	Дет. сад	Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Дет. сад	Ясли	Дет. сад	Ясли	С	С
	270,85	211,45	301,35	235,75	1306,6	1015,0	9005,55	7081,10	251,10	226,30	
	54,17	42,29	60,27	47,15	261,31	203,00	1 801,11	1 416,22	50,22	45,26	

ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:
В среднем в день:

Зам. директора по производству и качеству
Экономист по ценам
Ведущий инженер-технолог по производству

Г.Н. Мартынова
А.Р. Гатина
П.Р. Загидуллина