

"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 24.04.2023г. по 29.04.2023 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 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				
			Белк и	Жиры	Углеводы		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe	
Пн, 24 апреля 23			20,18	20,86	76,34	573,8	0,32	0,14	19,91	1,29	77,14	333,45	122,75	5,48	
Завтрак			20,18	20,86	76,34	573,8	0,32	0,14	19,91	1,29	77,14	333,45	122,75	5,48	
TTK-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	
ttk№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (кукур.конс.)	75/15	11,66	12,43	12,06	206,78	0,1	0,01	1,76	0,29	22,64	168,88	24,86	1,77	
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	
TTK-268н	Компот "Плодово-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, 25 апреля 23			19,14	18,99	79,6	565,95	0,23	4,78	14,7	0,53	513,02	410,35	77,01	3,82	
Завтрак			19,14	18,99	79,6	565,95	0,23	4,78	14,7	0,53	513,02	410,35	77,01	3,82	
	Десерт фруктовый Яблоко	116	0,46	0,46	10,44	47,79	0,03	0,06	11,6	0,23	19,37	12,76	9,28	2,32	
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	
TTK-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	180/3	6,09	6,2	23,63	174,69	0,11	3,18	1,87	0,14	180,5	175,68	34,6	0,77	
TTK №839н	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, 26 апреля 23			32,17	16,38	70,59	558,5	0,35	25,06	11,03	1,21	145,01	462,53	188,18	5,29	
Завтрак			32,17	16,38	70,59	558,5	0,35	25,06	11,03	1,21	145,01	462,53	188,18	5,29	
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	
TTK-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	
TTK - 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.													
Чт, 27 апреля 23			7,49	16,43	74,63	476,33	0,31	0,98	145,97	0,59	133,83	190,79	75,77	2,75	
Завтрак			7,49	16,43	74,63	476,33	0,31	0,98	145,97	0,59	133,83	190,79	75,77	2,75	
	Десерт фруктовый Апельсин	200	1,8	0,00	16,8	74,4	0,08	0,00	120	0,44	68	46	26	0,6	
TTK-491н	Палочки рыбно- крупуные 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	
TTK-268н	Компот "Плодово-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.													
Пт, 28 апреля 23			25,43	21,61	81,38	621,76	0,26	1,95	9,01	1,28	83,19	279,05	61,38	4,5	
Завтрак			25,43	21,61	81,38	621,76	0,26	1,95	9,01	1,28	83,19	279,05	61,38	4,5	

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-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-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05													
	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, 29 апреля 23				17,89		27,87		83,01		654,45		0,25		0,11		11,53		0,2		76,99		277,32		65,27		5,72	
Завтрак				17,89		27,87		83,01		654,45		0,25		0,11		11,53		0,2		76,99		277,32		65,27		5,72	
Десерт фруктовый Яблоко		100		0,4		0,4		9		41,2		0,03		0,05		10		0,2		16,7		11		8		2	
440/2010	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													
686/04	Чай с лимоном с мармеладом	200/7/16	0,2	0,05	27,42	110,94	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.																									
Итого				122,3		122,14		465,55		3 450,79		1,72		33,02		212,15		5,1		1 029,18		1 953,49		590,36		27,56	

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		122,3	122,14	465,55	3 450,79	1,72	33,02	212,15	5,1	1 029,18	1 953,49	590,36	27,56
В среднем в день:		20,38	20,36	77,59	575,13	0,29	5,50	35,36	0,85	171,53	325,58	98,39	4,59

Зам. директора по производству и качеству

Мартынова

Г.Н. Мартынова

Экономист по ценам

Журавлева

Н.В. Журавлева

Зам. начальника производственного отдела

Каримова

А.В.Каримова

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Школьное питание"

(№ образовательной организации)

Гусева В.П. Гусева

(ФИО руководителя)

(подпись)

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

Категория питания: завтраки старшие

Стоймость питания 77,34руб

2 группы

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	E	Ca	P	Mg
	Пн, 24 апреля 23		68,04	22,16	24,04	86,55	651,19	0,36	0,16	32,71	1,39	105,32	374,82	143,86
	Завтрак		68,04	22,16	24,04	86,55	651,19	0,36	0,16	32,71	1,39	105,32	374,82	143,86

ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	100	9,07	1,8	5,55	8,54	91,33	0,02	0,00	30	0,1	48	31	16
ттк№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (кукур.конс.)	75/25	41,89	12	12,44	13,89	215,47	0,1	0,01	2,56	0,29	29,69	175,76	24,97
510/04	Каша гречневая вязкая	180	7,33	5,57	5,7	29,83	192,97	0,19	0,12	0,00	0,35	11,58	132,51	87,59
ТТК-268н	Компот "Плодово-ягодный" из кураги	200	7,38	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8
	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
Вт, 25 апреля 23			69,51	26,37	35,09	57,56	651,55	0,24	3,76	11,92	1,24	271,32	449,7	55,75
Завтрак			69,51	26,37	35,09	57,56	651,55	0,24	3,76	11,92	1,24	271,32	449,7	55,75
	Десерт фруктовый Яблоко	101	8,19	0,4	0,4	9,09	41,61	0,03	0,05	10,1	0,2	16,87	11,11	8,08
340/04	Омлет натуральный с маслом	200/5	47,41	19,28	27,9	2,94	339,95	0,13	2,17	0,74	0,97	161,3	348,68	26,64
ТТК №839к	Напиток из цикория с молоком с печ. сах в ассорт.	200/15	11,54	4,41	6,52	30,62	198,8	0,03	1,54	1,08	0,07	85,35	65,01	10,53
	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
Ср, 26 апреля 23			73,39	45,76	23,56	89,46	752,88	0,46	33,34	16,87	1,71	178,27	627,18	262,18
Завтрак			73,39	45,76	23,56	89,46	752,88	0,46	33,34	16,87	1,71	178,27	627,18	262,18
35/2010	Салат из свеклы с яблоком	100	6,25	1,49	5,2	13,68	107,49	0,03	0,83	12,07	0,15	38,66	42,44	22,41
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	75/200	56,42	40,34	16,79	53,41	526,06	0,36	31,36	4,05	1,51	66,86	506,59	217,87
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком с пряником	200/28	8,35	1,65	1,3	7,46	48,14	0,02	1,15	0,75	0,05	64,95	53,25	11,4
	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
Чт, 27 апреля 23			91,8	27,46	12,26	82,73	551,14	0,49	37,13	150,81	1,09	167,84	413,38	158,23
Завтрак			91,80	27,46	12,26	82,73	551,14	0,49	37,13	150,81	1,09	167,84	413,38	158,23
	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
ттк №241н	Минтай тушеный с овощами	75/50	43,37	19,5	6,1	4,65	151,52	0,14	36,01	5,65	0,49	31,08	208,38	77,23
520/04	Пюре картофельное	180	17,80	3,97	5,89	26,55	175,11	0,2	1,12	31,16	0,18	52,36	117,05	39,5
ТТК-268н	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	4,42	0,00	0,00	20,66	82,64	0,02	0,00	0,00	0,00	12	19,35	6,3
	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
Пт, 28 апреля 23			84,03	20,77	17,91	94,85	623,68	0,29	7,23	16,58	1,53	106,03	242,07	67,31
Завтрак			84,03	20,77	17,91	94,85	623,68	0,29	7,23	16,58	1,53	106,03	242,07	67,31
52/11	Салат из свеклы отварной	100	4,94	1,94	6,12	11,37	108,34	0,03	1,16	12,92	0,13	47,8	55,56	28,42
433/2004	Мясо тушеное	50/50	65,94	9,62	6,26	5,29	115,97	0,11	6,02	3,63	0,11	23,03	102,16	16,71
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
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	3,15	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46
	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
Сб, 29 апреля 23			77,23	20,33	31,7	87,87	718,14	0,29	0,09	76,89	0,28	109,97	322,08	78,55
Завтрак			77,23	20,33	31,7	87,87	718,14	0,29	0,09	76,89	0,28	109,97	322,08	78,55
	Десерт фруктовый Апельсин	120	15,06	1,08	0,00	10,08	44,64	0,05	0,00	72	0,26	40,8	27,6	15,6
440/10	Пельмени мясные отварные с маслом	200/5	52,63	16,7	31,37	35,22	490,05	0,19	0,02	1,59	0,00	53,22	259,57	47,09
686/04	Чай с лимоном с мармеладом	200/7/16	7,17	0,27	0,06	27,66	112,26	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36
	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
Итого			464	162,85	144,56	499,02	3 948,58	2,13	81,71	305,78	7,24	938,75	2 429,23	765,88

ИТОГО ЗА 6 дней	В среднем в день:	Масса порции, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	E	Ca	P	Mg
		77,33	27,14	24,09	83,17	658,10	0,36	13,62	50,96	1,21	156,46	404,87	127,65	

Зам. директора по производству и качеству

Мартина

Г.Н. Мартынова

Экономист по ценам

Журавлева

Н.В. Журавлева

Зам. начальника производственного отдела

Каримова

А.В.Каримова

5./день;

тва, мг

Fe

6,27

6,27

0,6
1,83
2,95
0,41
0,48
6,53
6,53
2,02
3,93
0,1
0,48
7,21
7,21
1,87
3,99
0,87
0,48
4,19
4,19
0,57
1,25
1,44
0,45
0,48
4,7
4,7
1,81
1,32
1,04
0,05
0,48
4,4
4,4
0,36
2,69
0,87
0,48
33,3

СТВА, МГ
Fe
33,3
5,55