

"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 с 16.12.2024г. по 21.12.2024 г.**

1гр.1,12,20,64 2гр.39,14 3гр.46,78,76,48 4гр.24,32,34,87 5гр.18,78пр,84 6гр.51,36 7гр.89,30,41 8гр.13,25,22,26 9гр.35,86,31  
0гр.58,58ф,67,2 31гр.81,7,8 32гр.52,37,33

**Стоимость питания  
80,48руб./день;**

Категория питания: завтраки старшие

1 группа

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев. оды		В1	А	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Пн, 16 декабря 24</b>			20,62	24,09	84,56	637,55	0,36	0,96	53,9	1,33	90,21	388,51	104,87	4,5
<b>Завтрак</b>			20,62	24,09	84,56	637,55	0,36	0,96	53,9	1,33	90,21	388,51	104,87	4,5
ттк-976	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,41	6,07	8,68	95,03	0,02	0,24	47,12	0,08	39,53	24,72	12,67	0,49
ттк№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (горош.зел.)	75/25	11,24	12,44	15,2	217,69	0,1	0,01	1,65	0,58	15,17	164,19	24,74	1,84
510/04	Каша пшеничная вязкая	180	5,57	5,27	29,22	186,58	0,19	0,03	0,00	0,57	20,33	167,93	53,47	1,51
ТТК261	Напиток "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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		80,48 руб.												
<b>Вт, 17 декабря 24</b>			17,06	13,43	110,43	630,81	0,31	2,32	11,47	0,63	337,91	365,91	92,84	4,31
<b>Завтрак</b>			17,06	13,43	110,43	630,81	0,31	2,32	11,47	0,63	337,91	365,91	92,84	4,31
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2
7/10	Сыр голландск.(порц)	15	4,42	4,16	0,00	55,11	0,00	0,00	0,12	0,07	165	99	9,08	0,12
ТТК-270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	200/5	7,17	7,04	43,24	264,97	0,22	2,23	1,26	0,36	134,94	222,93	61,12	1,24
ттк№253н	Чай "Витаминный"полусл.с пряником	200/35	2,79	1,56	43,28	198,34	0,01	0,04	0,09	0,00	13,47	8,08	4,14	0,47
	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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		80,48 руб.												
<b>Ср, 18 декабря 24</b>			10,32	20,76	95,24	608,93	0,21	132,07	10,06	2,39	90,47	131,67	52,95	3,59
<b>Завтрак</b>			10,32	20,76	95,24	608,93	0,21	132,07	10,06	2,39	90,47	131,67	52,95	3,59
ТТК-66	Салат "Солнышко"	100	0,97	10,17	13,12	147,89	0,05	132,01	6,16	0,32	22,6	39,45	27,37	1,03
ТТК-84к	Биточки "Татарские" с овощами(кукур..)	75/25	0,13	5	3,98	61,36	0,01	0,00	3,75	0,13	32,67	0,19	0,06	0,63
516/04	Макаронные изделия отварные	180	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-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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		80,48 руб.												
<b>Чт, 19 декабря 24</b>			26,52	10,07	70,8	479,93	0,42	1,28	57,2	0,92	115,76	366,6	136,54	6,03
<b>Завтрак</b>			26,52	10,07	70,8	479,93	0,42	1,28	57,2	0,92	115,76	366,6	136,54	6,03
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2
ттк№289н	Минтай запеченный с овощами (мекс.смесь)	75/25	19,6	3,45	5,06	129,7	0,14	0,04	12,74	0,52	30,75	203,64	73,18	1,24
520/04	Пюре картофельное	180	3,97	5,89	26,55	175,11	0,2	1,12	31,16	0,18	52,36	117,05	39,5	1,44
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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		80,48 руб.												
<b>Пт, 20 декабря 24</b>			24,73	22,61	96,41	687,97	0,37	31,11	17,16	1,13	113,69	473,4	145,33	6,3
<b>Завтрак</b>			24,73	22,61	96,41	687,97	0,37	31,11	17,16	1,13	113,69	473,4	145,33	6,3
52/11	Салат из свеклы отварной	100	1,82	6,12	10,67	104,97	0,02	1,09	12,12	0,12	44,84	52,12	26,66	1,7
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-81н	Огурец соленый порц	10	0,53	0,00	0,13	2,63	0,00	0,00	0,56	0,01	2,78	2,22	1,11	0,13
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		80,48 руб.												
<b>Сб, 21 декабря 24</b>			22,3	36,4	82,34	746,25	0,27	0,12	12,69	0,22	83,86	304,22	70,78	6,18
<b>Завтрак</b>			22,3	36,4	82,34	746,25	0,27	0,12	12,69	0,22	83,86	304,22	70,78	6,18
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	110	0,44	0,44	9,9	45,32	0,03	0,06	11	0,22	18,37	12,1	8,8	2,2
392/11	Пельмени мясные отварные с маслом	200/3	16,68	29,92	35,19	476,81	0,19	0,01	1,59	0,00	52,74	258,97	47,08	2,68
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/18	2,9	5,77	22,34	152,93	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
<b>Итого стоимость питания в день</b>		80,48 руб.												
<b>Итого</b>			121,55	127,36	539,78	3 791,44	1,94	167,86	162,48	6,62	831,9	2 030,31	603,31	30,91

	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углев. оды		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ИТОГО ЗА 6 дней</b>		121,55	127,36	539,78	3 791,44	1,94	167,86	162,48	6,62	831,9	2 030,31	603,31	30,91
<b>В среднем в день:</b>		20,26	21,23	89,96	631,91	0,32	27,98	27,08	1,10	138,65	338,39	100,55	5,15

Зам. директора по производству и качеству



Г.Н. Мартынова

Экономист по ценам

Зам.начальника производственного отдела



Г.Х.Шайдуллина

А. В. Каримова