

"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 20.01.2025г. по 25.01.2025 г.**
1гр.1,12,20,64 2гр.39,14 3гр.46,78,76,48 4гр.24,32,34,87 5гр.18,78пр,84 6гр.51,36,62 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
88руб./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	P	Mg	Fe
Пн, 20 января 25			20,51	24,06	84,67	637,22	0,36	0,3	48,97	1,23	83,06	382,01	101,53	4,34
Завтрак			20,51	24,06	84,67	637,22	0,36	0,3	48,97	1,23	83,06	382,01	101,53	4,34
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
ТТК-503	Напиток "Фруктово-ягодный" ассорти.	200	0,01	0,01	16,66	66,73	0,00	0,02	0,2	0,00	0,23	0,27	0,15	0,02
	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		88 руб.												
Вт, 21 января 25			15,03	11,93	98,7	562,24	0,31	2,32	11,47	0,63	337,91	365,91	92,84	4,31
Завтрак			15,03	11,93	98,7	562,24	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 мармеладом	200/18	0,76	0,06	31,55	129,77	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
Итого стоимость питания в день		88 руб.												
Ср, 22 января 25			33,74	21,06	94,85	703,89	0,28	140,94	7,51	2,9	68,38	305,82	140,71	4,47
Завтрак			33,74	21,06	94,85	703,89	0,28	140,94	7,51	2,9	68,38	305,82	140,71	4,47
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-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
ТТК - 181а	Макароны отварные	180	6,36	5,95	43,76	254,02	0,1	0,00	0,00	1,29	12,34	53,51	9,87	0,99

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
Итого стоимость питания в день		88 руб.												
Чт, 23 января 25			26,52	10,07	70,8	479,93	0,42	1,28	57,2	0,92	115,76	366,6	136,54	6,03
Завтрак			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
Итого стоимость питания в день		88 руб.												
Пт, 24 января 25			24,85	22,61	97,11	691,34	0,38	31,18	17,96	1,14	116,65	476,84	147,09	6,41
Завтрак			24,85	22,61	97,11	691,34	0,38	31,18	17,96	1,14	116,65	476,84	147,09	6,41
52/11	Салат из свеклы отварной	100	1,94	6,12	11,37	108,34	0,03	1,16	12,92	0,13	47,8	55,56	28,42	1,81
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
Итого стоимость питания в день		88 руб.												
Сб, 25 января 25			22,3	36,4	82,34	746,25	0,27	0,12	12,69	0,22	83,86	304,22	70,78	6,18
Завтрак			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
Итого стоимость питания в день		88 руб.												
Итого			142,95	126,13	528,47	3 820,87	2,02	176,14	155,8	7,04	805,62	2 201,4	689,49	31,74

	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углев. оды		В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		142,95	126,13	528,47	3 820,87	2,02	176,14	155,8	7,04	805,62	2 201,4	689,49	31,74
В среднем в день:		23,83	21,02	88,08	636,81	0,34	29,36	25,97	1,17	134,27	366,90	114,92	5,29

Зам. директора по производству и качеству



Г.Н. Мартынова

Экономист по ценам

Зам.начальника производственного отдела



Г.Х.Шайдуллина

А. В. Каримова