

"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 14.10.2024г. по 19.10.2024 г.
1гр.1,12,20,64 2гр.39,14 3гр.46,78,76,48 4гр.24,32,34,87 5гр.18,78пр,84 6гр.51,36,62 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
80,48руб./день;

1 группа

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Пн, 14 октября 24			20.62	24.09	84.56	637.55	0.36	0.96	53.9	1.33	90.21	388.51	104.87	4.5
Завтрак			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 белокачанной 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
Итого стоимость питания в день		80.48 руб.												
Вт, 15 октября 24			17.06	13.43	110.43	630.81	0.31	2.32	11.47	0.63	337.91	365.91	92.84	4.31
Завтрак			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
Итого стоимость питания в день		80.48 руб.												
Ср, 16 октября 24			48.34	24.4	95.57	795.17	0.32	134.27	9.9	3.29	107.21	411.57	191.96	5.78
Завтрак			48.34	24.4	95.57	795.17	0.32	134.27	9.9	3.29	107.21	411.57	191.96	5.78
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-652к	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	5.35	14.3	8.75	185.09	0.06	6.01	3.46	1.4	14.09	45.64	18.5	0.89
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
Итого стоимость питания в день		80.48 руб.												
Чт, 17 октября 24			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		80.48 руб.												
Пт, 18 октября 24			23.4	22.48	89.66	654.61	0.35	30.05	18.29	1.5	80.87	445.34	129.5	4.91
Завтрак			23.4	22.48	89.66	654.61	0.35	30.05	18.29	1.5	80.87	445.34	129.5	4.91
ттк№487н	Салат из св.помидоров	100	0.49	5.99	3.92	71.61	0.00	0.03	13.25	0.49	12.02	24.06	10.83	0.31
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		80.48 руб.												
Сб, 19 октября 24			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		80.48 руб.												
Итого			158.24	130.87	533.36	3,944.32	2.03	169	163.45	7.89	815.82	2,282.15	726.49	31.71

	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 6 дней		158.24	130.87	533.36	3,944.32	2.03	169	163.45	7.89	815.82	2,282.15	726.49	31.71
В среднем в день:		26.37	21.81	88.89	657.39	0.34	28.17	27.24	1.32	135.97	380.36	121.08	5.29

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела

Мартынова

Г.Н. Мартынова

Шайдуллина

Г.Х.Шайдуллина

Каримова

А. В. Каримова