

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р. И. Мусина



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ СЕЛЬСКИХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ДЕТСКИХ САДОВ ЗАИНСКОГО РАЙОНА с 30.09.2024г. по 04.10.2024 г.

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.				Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
Пн, 30 сентября 24								
Завтрак								
733/04	Оладьи с маслом		57,32	57,9	189,27	1 507,59	106,09	
510/04	Каша гречневая вязкая	50/3	8,82	11,65	56,44	365,88	2,55	
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	180	3,11	5,27	20,85	143,24		
698/04	Второй завтрак	200	5,55	6,33	29,80	198,41		
	Ацидофилин		0,16	0,05	5,79	24,23	2,55	
20/10	Обед	150	4,54	4,05	6,48	80,51	1,30	
148/04	Салат из свежей капусты		4,54	4,05	6,48	80,51	1,30	
	Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками	50	32,49	25,26	85,64	699,95	37,00	
ТТК-417	"Останкинские"	200/25	0,97	2,55	5,24	47,83	29,89	
ТТК-356н	Плов "Золотой петушок"		6,53	8,22	2,86	111,50	2,23	
	Компот "Плодово-ягодный" ассорти	50/150	21,47	13,93	40,57	373,56	4,88	
	Хлеб "Рябинушка"	200			14,97	59,88		
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	0,46	0,05	2,98	14,24		
	Полдник	1/46,4	3,06	0,51	19,02	92,94		
ТТК-495н	Десерт фруктовый	140	11,47	16,94	40,71	361,25	65,24	
337/04	Яблоко		0,56	0,56	12,60	57,68	14,00	
ТТК 11н	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	67,44			
ТТК-437	Картофель "По-деревенски"	130	3,28	9,99	17,67	173,74	50,49	
	Чай полусладкий с молоком	200	1,65	1,30	7,46	48,15	0,75	
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	0,46	0,05	2,98	14,24		
Итого стоимость питания в день								
Вт, 01 октября 24								
Завтрак								
3/04	Бутерброд с сыром		75,13	65,35	232,93	1 820,55	37,5	
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	30/5	16,23	12,45	71,39	462,63	3,39	
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200/3	3,68	2,24	15,42	96,59	0,04	
698/04	Второй завтрак	180	9,50	7,69	40,69	270,04	2,18	
	Простокваша		3,05	2,52	15,28	96,00	1,17	
		150	4,59	3,96	6,49	79,92	1,27	
			4,59	3,96	6,49	79,92	1,27	

Обед										
ТТК-66 110/04	Салат "Солнышко"	50	27,39	29,85	89,56	736,54	31,96			
	Борщ с капустой и картофелем с мясными фрикадельками	200/25	0,59	5,09	7,13	76,72	3,49			
	"Останкинские"		7,65	7,96	10,78	145,40	23,59			
ТТК-738к	Котлеты "Крестьянские"	75	11,16	12,44	9,30	193,76	0,56			
510/04	Каша пшеничная вязкая	130	4,03	3,80	21,10	134,75				
707/04	Сок фруктовый разливной	180	0,90		18,18	76,32	4,32			
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	0,46	0,05	2,98	14,24				
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,60	0,51	20,09	95,35				
	Полдник									
358/04	Сырники из творога с соусом молочным сладким	100/50	26,92	19,09	65,49	541,46	0,88			
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/30	21,76	9,45	28,65	286,67	0,78			
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	4,70	9,59	33,86	240,55	0,10			
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	0,46	0,05	2,98	14,24				
	Итого стоимость питания в день	152,36 руб.								
	Ср, 02 октября 24									
	Завтрак									
3/04	Бутерброд с маслом с сыром		58,33	54,75	202,55	1 536,41	94,49			
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	30/5/5	15,14	19,03	59,68	470,54	3,08			
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200/3	3,74	5,91	15,49	130,13	0,04			
	Второй завтрак	180	8,68	8,42	29,88	230,02	2,29			
698/04	Ацидофилин	150	2,72	4,70	14,31	110,39	0,75			
			4,54	4,05	6,48	80,51	1,30			
			4,54	4,05	6,48	80,51	1,30			
	Обед									
ТТК-514н	Салат из белокочанной капусты со свеклой	150	21,41	22,03	73,53	578,14	73,17			
139/04	Суп картофельный с бобовыми	50	0,98	5,05	3,57	63,69	24,55			
ТТК-1026	Биточки рыбные "Морячка"	200	4,69	3,24	13,44	101,66	12,20			
520/04	Пюре картофельное	75	9,99	9,18	5,48	144,53	1,38			
ТТК-265н	Компот "Плодово-ягодный" из красной смородины	130	2,57	3,96	11,42	91,61	29,91			
	Хлеб "Рябинушка"	200	0,12	0,04	16,55	67,06	5,13			
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	0,46	0,05	2,98	14,24				
	Полдник	1/46,4	2,60	0,51	20,09	95,35				
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко		17,24	9,64	62,86	407,22	16,94			
337/04	Яйцо вареное	135	0,54	0,54	12,15	55,62	13,50			
741/04	Ватрушка с творогом	1 шт	5,52	5,04		67,44				
686/04	Чай с лимоном	75	10,45	3,95	32,45	207,19	0,14			
	Хлеб "Рябинушка"	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	3,30			
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	0,46	0,05	2,98	14,24				
	Итого стоимость питания в день	152,36 руб.								
	Чт, 03 октября 24									
	Завтрак									
3/04	Бутерброд с сыром		76,65	57,9	244,94	1 807,51	53,05			
311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	30/5	14,94	11,64	67,05	432,78	3,50			
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200/3	3,68	2,24	15,42	96,59	0,04			
	Второй завтрак	180	8,21	6,88	36,35	240,19	2,29			
698/04	Простокваша	150	3,05	2,52	15,28	96,00	1,17			
			4,59	3,96	6,49	79,92	1,27			
	Обед									
14/10	Салат из св.помидоров	150	4,59	3,96	6,49	79,92	1,27			
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками "Останкинские"	50	33,35	21,60	103,01	739,79	47,47			
		225	0,39	3,03	2,65	39,37	6,40			
			7,65	7,96	6,70	129,05	39,17			

ТТК-247н	Гречка с говядиной "Батыр"	40/160	21,74	9,97	51,21	381,55	1,75
ТТК-268н	Компот "Флодово-ягодный" из кураги	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,15
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	0,46	0,05	2,98	14,24	
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,60	0,51	20,09	95,35	
	Полдник						
ТТК - 865	Пудинг "Творожный" с соусом молочным сладким	100/60	18,61	11,06	31,55	300,23	0,71
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем сахарным	200/30	4,70	9,59	33,86	240,55	0,10
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	0,46	0,05	2,98	14,24	
	Итого стоимость питания в день	152,36 руб.					
	Пт, 04 октября 24						
	Завтрак						
3/04	Бутерброд с маслом с сыром		16,40	17,62	70,53	506,36	2,97
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	30/5/5	3,74	5,91	15,49	130,13	0,04
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200/3	9,94	7,01	40,73	265,84	2,18
		180	2,72	4,70	14,31	110,39	0,75
	Второй завтрак						
697/04	Молоко кипяченое	150	4,59	3,96	7,60	84,35	2,06
			4,59	3,96	7,60	84,35	2,06
	Обед						
ТТК-294н	Огурец свежий порциями	50	2,72	0,05	1,28	16,43	5,10
136/96	Суп картофельный с рисовой крупой с мясными фрикадельками "Останкинские"	225	7,98	9,08	12,80	164,86	22,46
ТТК-101н	Котлеты "Любимые"	75	8,93	11,85	7,65	172,91	
516/04	Макаронные изделия отварные	130	4,64	3,78	31,67	179,30	
ТТК-268н	Компот "Флодово-ягодный" из изюма	200			20,66	82,64	
	Хлеб "Рябинушка"	1/20	0,46	0,05	2,98	14,24	
	Хлеб "Дарницкий"	1/46,4	2,60	0,51	20,09	95,35	
	Полдник						
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	130	5,94	2,12	61,62	289,29	19,90
687/96	Пирожки печеные с картофелем	75	0,52	0,52	11,70	53,56	13,00
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	4,66	1,54	32,30	161,67	6,81
			0,76	0,06	17,62	74,06	0,09
	Итого стоимость питания в день	152,36 руб.					
	Итого		321,69	284,92	1 106,57	8 277,79	343,62

	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг
		Белки	Жиры	Углеводы		
	Дет. сад	271,70	301,45	1306,55	9276,30	251,35
		54,34	60,29	261,31	1 855,26	50,27
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:						
В среднем в день:						

Мартынова

Нагимова

Загидуллина

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Ведущий инженер-технолог по производству

Г.Н. Мартынова

Р.Х. Нагимова

Л.Р. Загидуллина