

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 В.П. Гусева

"СОГЛАСОВАНО"

(№ образовательной организации)

(ФИО руководителя)

(подпись)

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

Челны с 21.03.2022г. по 26.03.2022 г.

1гр.1,12,20,64 2гр.39,14 3гр.46,78,76 4гр.24,32,34,87 5гр.18,78пр,84 6гр.51,52,36 7гр.89,30,41 8гр.13,25,22,26 9гр.48,61,86,35

0гр.58,57,67,2 31гр.81,7,8 32гр.55,37,33

Категория питания: завтраки старшие


**Стоимость питания Старшие
72,90руб./день;**


1 группа

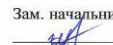
№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции г	Цена, руб.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность Старш ие	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углево ды		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пн, 21 марта 22			67,79	20,61	15,09	74,33	515,61	0,33	0,31	15,7	0,58	299,47	322,92	82,88	4,95
Завтрак			67,79	20,61	15,09	74,33	515,61	0,33	0,31	15,7	0,58	299,47	322,92	82,88	4,95
	Десерт фруктовый Яблоко	100	7,76	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2
ттк № 184н	Колбасные изделия отварные (сосиски) с маслом	100/3	39,23	11,57	8,35	0,45	123,27	0,06	0,03	0,00	0,21	231,03	152,31	22,26	0,21
510/04	Каша пшенная вязкая	180	6,23	5,09	6,01	29,18	191,17	0,18	0,16	0,00	0,13	14,65	104,07	36,41	1,2
ТТК-2н	Кукуруза консерв.порциями (доп. гарнир)	30	9,22	1	0,00	5,51	26,05	0,01	0,00	2,4	0,02	21,14	20,63	0,35	0,19
686/04	Чай с лимоном	200/7	3,09	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"	1/30	2,26	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Вт, 22 марта 22			95,41	30,51	17,25	98,62	671,81	0,22	23,57	15,67	1,4	401,16	416,86	75,18	6,38
Завтрак			95,41	30,51	17,25	98,62	671,81	0,22	23,57	15,67	1,4	401,16	416,86	75,18	6,38
	Десерт фруктовый Яблоко	138	10,70	0,55	0,55	12,42	56,86	0,04	0,07	13,8	0,28	23,05	15,18	11,04	2,76
7/10	Сыр голландск.(порц)	15	13,02	4,42	4,16	0,00	55,11	0,00	0,00	0,12	0,07	165	99	9,08	0,12
ТТК-98н	Запеканка из твор "Гулливвер" с повидлом	150/50	68,45	23,06	12,22	66,23	467,15	0,13	23,45	1,65	1,05	200,36	269,53	40,16	2,2
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,98	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,26	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Ср, 23 марта 22			83,11	35,02	20,99	70,81	612,25	0,51	202,49	48,29	1,35	132,24	477,8	188,91	4,89
Завтрак			83,11	35,02	20,99	70,81	612,25	0,51	202,49	48,29	1,35	132,24	477,8	188,91	4,89
78/04	Икра морковная	100	8,69	2,09	7,63	11,69	123,76	0,09	201	11,78	0,55	36,76	73,57	44,12	1,12
ттк№240н	Минтай запеченный	100	46,76	25,25	4,45	3,71	155,9	0,17	0,02	2,8	0,57	29,25	254,86	90,89	1,35
520/04	Пюре картофельное	180	20,50	3,97	5,89	26,55	175,11	0,2	1,12	31,16	0,18	52,36	117,05	39,5	1,44
ттк№253н	Чай "Витаминный" полусладкий (красная смородина) с печеньем "К кофе"	200/17	4,90	1,43	2,75	13,95	86,29	0,00	0,35	2,55	0,05	6,07	7,42	3,9	0,5
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,26	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Чт, 24 марта 22			54,72	33,36	15,62	71,39	559,64	0,34	9,09	31,5	1,1	88,12	372,63	206,02	6,4
Завтрак			54,72	33,36	15,62	71,39	559,64	0,34	9,09	31,5	1,1	88,12	372,63	206,02	6,4
ттк№357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	90	11,22	1,62	5	7,69	82,19	0,02	0,00	27	0,09	43,2	27,9	14,4	0,54
ттк 53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	28,40	23,62	4,59	3,68	150,56	0,08	8,9	1,2	0,64	17,39	177,31	88,17	1,56
510/04	Каша гречневая вязкая	180	9,75	5,57	5,7	29,83	192,97	0,19	0,12	0,00	0,35	11,58	132,51	87,59	2,95
686/04	Чай с лимоном	200/7	3,09	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"	1/30	2,26	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Пт, 25 марта 22			64,09	28,41	33,22	95,18	793,23	0,37	43,02	21,56	1,91	158,86	428,03	92,83	5,43
Завтрак			64,09	28,41	33,22	95,18	793,23	0,37	43,02	21,56	1,91	158,86	428,03	92,83	5,43

ТТК-359н	Винегрет из овощей (без лука)	100	8,53	1,99	7,79	8,49	112	0,07	41,55	19,99	0,19	37,32	62,13	30,55	1,26
ТТК-738	Котлеты "Крестьянские" с маслом	2/50/3	38,50	14,91	18,09	12,44	272,21	0,12	0,03	0,74	0,37	16,82	212,32	32,92	2,24
516/04	Макаронные изделия отварные	180	7,38	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	0,03	0,00	1,29	13,85	55,4	9,9	1
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	7,42	2,8	1,83	15,49	89,57	0,03	1,41	0,83	0,06	83,07	73,28	8,96	0,45
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,26	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Сб, 26 марта 22			72,28	21,57	29,63	72,29	642,12	0,42	2,93	53,28	0,66	166,29	386,81	112,75	7,02
Завтрак			72,28	21,57	29,63	72,29	642,12	0,42	2,93	53,28	0,66	166,29	386,81	112,75	7,02
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	100	6,13	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 28Н	Запеканка картофельная с мясом "Школьная"с/м	200/3	55,97	14,9	21,94	34,4	394,66	0,32	0,62	39,61	0,48	45,74	253,1	62,43	3,86
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком с мармеладом	200/16	7,92	2,45	1,3	11,61	67,93	0,02	1,15	0,75	0,05	64,95	53,25	11,4	0,87
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,26	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			437,4	169,48	131,8	482,62	3 794,66	2,19	281,41	186	7	1 246,14	2 405,05	758,57	35,07

	Масса порции г	Цена, руб.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Старшие	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		437,4	141,78	144,90	545,76	3876,00	1,98	1,44	110,28	17,10	1890,00	1890,00	472,50	28,38	
В среднем в день:		72,90	23,63	24,15	90,96	646,00	0,33	0,24	18,38	2,85	315,00	315,00	78,75	4,73	

Зам. директора по производству и качеству
 Г.Н. Мартынова

Ведущий экономист по ценам
 Н.В. Журавлева

Зам. начальника производственного отдела
 Л.Х. Гузаирова