

п.8.24.СанПиН 2.4.5.2409-08 Температура подачи блюда: горячие блюда (супы, соусы, напитки) - не ниже 75С, вторые блюда и гарниры - не ниже 65С, холодные супы, напитки - не выше 14С

**Примерное недельное меню рационов двухразового горячего питания учащихся 5-11 классов на сумму 99,50 руб.
с 19.10 по 24.10.2020**

№ рецеп-	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Цена, руб.	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводь		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Понедельник 19.10														
	Завтрак														
	Десерт фр. "Яблоко"	100	6,98	0,40	0,00	9,80	44,00	0,03	0,00	10,00	0,17	17,60	12,10	9,90	0,22
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	11,14	4,22	4,47	28,43	170,83	0,03	0,02	1,60	1,30	132,4	200,9	32,90	0,03
ТТК-1024	Чай с сахаром с молоком	200	4,58	1,90	1,60	17,30	87,00	0,02	0,01	0,00	0,00	35,80	53,50	11,40	0,90
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого:		24,85	8,80	6,31	70,29	372,83	0,11	0,03	11,60	1,80	191,8	286,0	58,4	1,48
	Обед														
43/04	Салат из белокочанной капусты	100	2,81	1,40	5,09	5,33	52,21	0,01	0,01	21,00	3,00	4,20	1,78	12,75	0,00
140/04	Суп картофельный с макаронными изделиями (лапша домашняя) с цыплятами отварными	250/25	13,45	8,17	5,90	21,00	171,60	0,07	0,45	0,75	0,14	23,60	34,00	17,43	0,95
ТТК-1н	Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	31,22	13,03	35,30	42,43	539,62	0,02	0,10	0,00	1,00	26,10	0,90	0,15	1,81
510/04.	Каша гречневая вязкая	180	7,58	5,40	8,10	26,82	201,78	0,14	0,00	0,00	1,07	25,4	23,00	35,30	0,28
ТТК-147	Компот из черной смородины	200	4,64	0,20	0,00	21,60	87,20	0,00	0,00	20,00	0,20	7,80	11,70	7,20	0,28
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,35	1,50	0,23	8,05	40,25	0,02	0,00	0,00	0,23	5,41	24,27	7,25	0,60
	Итого:		63,20	31,98	54,86	139,99	1163,7	0,29	0,56	41,75	5,97	98,5	115,2	84,3	4,2
	Итого за день:		88,05	40,78	61,2	210,28	1536,5	0,40	0,59	53,4	7,77	290,3	401	142,7	5,7
	Вторник 20.10														
	Завтрак														
	Сыр порционно	15	10,73	3,90	4,05	0,00	52,05	0,00	0,04	0,14	0,65	228,8	108,0	10,00	0,24
ТТК-270	Каша молочная "Дружба"с маслом	200/5	12,04	6,43	9,67	41,88	277,85	0,03	0,02	0,90	1,30	132,4	200,9	32,90	0,03
648/04	Кисель	200	2,27	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	1,74	0,60	15,00	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
	Итого:		27,19	12,07	14,32	87,48	528,90	0,08	0,1	1,04	1,95	369,2	333,8	53,40	0,78
	Обед														
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	100	2,79	1,00	6,00	8,00	90,00	0,02	0,00	9,50	1,65	35,15	40,97	20,90	1,30
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	7,23	2,14	5,05	10,16	96,10	0,06	0,00	18,50	2,38	43,25	258,00	22,25	0,79
ТТК-992	Мясо "Нежное" в соусе	50/50	43,80	10,50	11,24	3,70	159,00	0,00	0,00	1,29	0,00	18,00	0,00	24,70	1,33
516/04	Макаронны отварные	180	6,49	0,00	0,00	36,30	227,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	10,65	0,00
685/04	Чай с сахаром	200	1,32	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,10	0,00	19,00	8,25	18,00	0,20
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33

Завтрак															
ТТК-65	Морковь тертая с сахаром	100	4,52	0,90	0,00	8,10	43,00	0,04	0,00	60,00	0,20	34,0	23,00	13,00	0,30
ТТК-991	Пудинг из творога «Морошка» со сгущ мол.	150/20	56,47	20,10	30,38	23,25	356,85	0,69	0,13	2,90	0,45	130,3	156,7	29,19	1,35
685/04	Чай с сахаром с печеньем "К кофе"	200/18.	3,00	2,90	5,26	32,30	223,00	0,10	0,00	0,00	0,45	11,19	28,80	3,46	1,16
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
			66,14	26,18	35,88	78,41	693,85	0,86	0,1	62,9	1,43	181,5	228,0	49,9	3,14
	Обед														
45/04	Салат из квашеной капусты	100	8,30	1,30	5,00	8,00	84,00	0,03	0,00	24,10	0,12	62,20	45,14	21,07	1,60
139/04	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,10	6,20	5,60	22,30	164,40	0,16	0,00	5,75	2,44	50,30	252,0	38,30	2,03
ТТК-338к	Рагу из мякоти птицы	50/150	31,17	10,00	12,00	19,00	224,00	0,19	0,16	8,25	1,90	36,94	360,00	44,20	1,60
ТТК-315	Компот из изюма "Фруктовый"	200	3,84	0,40	0,00	27,40	111,20	0,03	0,00	0,00	0,00	16,30	25,80	8,40	0,65
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,35	1,50	0,23	8,05	40,25	0,02	0,00	0,00	0,23	5,41	24,27	7,25	0,60
	Итого:		53,91	21,68	23,07	99,51	694,9	0,46	0,16	38,1	5,02	177,2	726,7	123,4	6,81
	Итого за день:		120,05	47,86	59,0	177,92	1388,7	1,32	0,3	101,0	6,45	358,6	955	173,3	10,0
	Суббота 24.10														
	Завтрак														
	Десерт фр. "Яблоко"	141	9,84	0,56	0,00	138,18	62,04	0,03	0,00	14,10	0,17	17,60	12,10	9,90	0,22
ТТК-981	Каша молочная "Пять злаков" (вязкая) с маслом	200/5.	15,39	8,36	9,92	33,77	258,50	0,09	0,11	1,60	0,60	194,7	174,0	22,50	0,17
693/04.	Какао с молоком	200	8,37	3,30	3,60	25,40	147,00	0,08	0,00	2,40	0,00	229,4	191,8	33,40	0,82
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого:		35,75	14,50	13,76	212,11	538,54	0,23	0,11	18,1	1,10	447,7	397,4	70,0	1,54
	Обед														
ТТК-172к	Винегрет с фасолью	100	5,16	2,40	6,20	11,20	112,13	0,08	0,13	4,40	0,24	26,40	62,66	20,66	0,80
134/04.	Суп "Крестьянский" с цыплятами отварными со сметаной	250/25/5	9,30	8,01	9,45	14,46	175,00	0,05	0,50	8,76	2,51	62,48	237,40	36,20	0,85
440/10.	Пельмени отварные с маслом	200/10	41,10	20,77	9,70	37,60	315,20	0,18	2,12	0,36	1,48	30,16	22,00	41,60	1,50
ТТК-147	Компот из черной смородины	200	4,64	0,20	0,00	21,60	87,20	0,00	0,00	20,00	0,20	7,80	11,70	7,20	0,28
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,35	1,50	0,23	8,05	40,25	0,02	0,00	0,00	0,23	5,41	24,27	7,25	0,60
	Итого:		63,70	35,16	25,82	107,67	800,8	0,36	2,8	33,5	4,99	138,3	377,5	117,1	4,4
	Итого за день:		99,45	49,7	39,58	319,78	1339,3	0,59	2,9	29,46	6,09	563,1	942,1	187,1	5,9

	Цена, руб.	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводь		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за 5 дней	497,45	324,0	276,0	1250,0	8200,0	4,3	3,0	252,0	40,0	3600	5400	1000	54,0
Среднее в день	99,49	54,0	46,0	208,3	1366,7	0,72	0,50	42,0	6,7	600,0	900,0	166,7	9,0

Нормы физиологических потребностей для детей рекомендуемые для завтрака и обеда

	11-17 лет
Белки (г)	45,0-54,0
Жиры (г)	46,0-55,2
Углеводы (г)	191,5-229,8
Энергетич. ценность, ккал	1356,5-1627,8
Витамин В ₁ (мг)	0,7-0,84
Витамин А (мг)	0,45-0,54
Витамин С (мг)	35,0-42,0
Витамин Е (мг)	6,0-7,2
Кальций (мг)	600,0-720,0
Фосфор (мг)	900,0-1080,0
Магний (мг)	150,0-180,0
Железо (мг)	8,5-10,2

Генеральный директор ООО «Школьное питание»

 В.П. Гусева

Зам. директора по производству и качеству

 Г.Н. Мартынова

Ведущий экономист по ценам

 Н.В. Журавлева

Зам. начальника производственного отдела

 Л.Х. Гузаирова