

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

Примерное недельное меню завтраков для организации питания учащихся 5-11 классов на сумму 67,40 руб. г. Наб. Челны с 19.10 по 24.10.2020 г

2 гр. 4,6,7,8,69 3гр.38,53,54 4 гр.37,43,34,32,79 5 гр.45,60 6 гр.51,52,36,75,42 7гр.41,30,89 8гр.23,40 9гр.15,19, 77,29 0гр. 58,44,67,88

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Цена, руб.	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Понедельник 19.10														
	Десерт фр. "Яблоко"	120	8,38	0,44	0,00	10,78	48,40	0,03	0,00	11,00	0,17	17,60	12,10	9,90	0,22
ТТК-976	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	13,79	1,90	8,33	11,23	104,06	0,02	0,02	17,30	4,00	39,76	17,80	15,00	0,65
ТТК-738	Котлеты "Крестьянские" с маслом	2/50/5	33,42	13,05	7,90	8,03	155,50	0,09	0,40	0,45	1,90	65,20	252,90	27,55	0,91
508/04.	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,02	11,80	8,00	53,10	330,70	0,30	2,40	0,00	0,80	21,20	280,10	186,70	6,40
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 "Дарницкий"	1/23,2	1,35	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	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
			74,75	31,18	24,70	127,62	837,46	0,50	2,82	48,75	7,63	163,01	618,58	257,86	9,39
	Вторник 20.10														
ТТК-65	Морковь тертая с сахаром	100	4,52	1,00	0,10	11,60	50,00	0,03	0,00	4,80	0,04	26,10	23,67	36,48	0,68
ТТК-819	Жаркое из мякоти птицы	50/150	27,52	18,00	10,00	19,00	338,40	0,18	0,05	27,90	0,20	158,00	171,50	27,30	1,99
ТТК-425	Чай полусладкий с мармеладом	200/32	5,79	0,18	0,00	22,70	92,54	0,00	0,00	0,10	0,00	19,00	8,25	18,00	0,20
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,35	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	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
			41,33	22,97	10,57	76,18	592,54	0,27	0,05	32,80	0,80	214,55	247,40	93,29	3,80
	Среда 21.10														
	Помидор свежий порционный	75	8,31	0,60	0,00	1,35	7,50	0,03	0,00	4,38	0,00	12,80	0,00	0,00	0,38
ТТК-10н	Бефстроганов из говядины	50/50.	49,79	10,90	11,70	4,40	167,26	0,08	0,05	1,25	0,50	27,60	122,00	32,00	1,40
516/04	Макароны отварные	180	6,49	5,55	5,12	30,25	189,30	0,09	0,00	0,00	1,19	19,80	29,7	8,88	0,36
ТТК-305	Какао с молоком	200	8,37	3,28	3,60	25,36	146,96	0,08	0,00	2,40	0,00	229,40	191,80	33,40	0,82
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,35	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	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
			76,46	24,12	20,89	84,24	622,62	0,34	0,05	8,03	2,25	301,05	387,48	85,79	3,89
	Четверг 22.10														
	Огурец свежий порционный	75	7,55	0,53	0,00	1,35	7,50	0,03	0,00	4,38	0,00	10,20	0,00	0,00	0,30
ТТК-734	Котлеты рыбные "Морячка" с маслом	2/50/5	29,25	21,07	7,58	9,77	191,50	0,08	0,37	3,46	1,97	49,90	35,90	35,65	1,07
520/04	Картофельное пюре	180	12,78	3,60	5,70	24,50	160,00	0,19	0,00	21,70	0,44	48,30	72,45	33,30	1,23
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7.	2,41	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	2,83	0,00	5,25	8,25	4,40	0,30
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,35	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	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
			55,49	29,29	13,75	73,70	530,60	0,36	0,37	32,37	2,97	125,10	160,58	84,86	3,83
	Пятница 23.10														
	Десерт фр. "Яблоко"	121	8,45	0,48	0,00	11,86	53,24	0,04	0,00	12,10	0,29	23,52	16,17	13,23	0,29
ТТК-991	Пудинг из творога «Морошка» с вареньем.	150/50.	66,17	20,10	30,38	23,25	356,85	0,69	0,13	2,90	0,45	130,30	156,70	29,19	1,35

ТТК-305	Напиток из цикория с молоком с печеньем "С ароматом лимона"	200/36	12,18	6,04	7,35	39,76	246,80	0,08	0,00	2,40	0,00	229,40	191,80	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
			88,95	28,90	37,97	89,63	727,89	0,84	0,13	17,40	1,07	389,22	384,17	80,02	2,79
	Суббота 24.10														
	Десерт фр "Банан"	131	12,93	1,97	0,00	27,51	124,45	0,06	0,00	13,10	0,94	18,8	27,60	57,96	0,83
16/04.	Салат из свежих огурцов с маслом	100	10,30	0,80	6,48	3,56	77,70	0,03	0,00	3,44	0,00	21,85	40,02	13,30	0,57
ТТК-449	Грудки куриные отварные с соусом томатным	100/30	31,61	18,90	14,70	4,60	227,00	0,09	0,03	1,18	0,25	9,00	181,00	24,00	1,40
510/04	Каша ячневая вязкая	180	4,96	3,78	7,20	25,56	182,16	0,14	0,02	0,00	1,07	25,40	23,00	35,30	1,84
638/04	Компот из кураги	200	4,02	1,20	0,00	31,60	126,00	0,03	0,00	0,00	0,00	16,30	25,80	8,40	0,65
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,35	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	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
			67,32	30,44	28,85	115,71	848,91	0,41	0,05	17,72	2,82	102,77	341,40	150,47	6,22

	Цена, руб.	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 5 дней	336,98	128,90	127,73	567,08	3310,02	2,08	1,37	104,99	16,71	1565,70	2199,61	450,01	20,42
Среднее в день	67,40	21,48	21,29	94,51	551,67	0,35	0,23	17,50	2,78	260,95	366,60	75,00	3,40

Нормы физиологических потребностей для детей (завтрак)

	с 11 до 17 лет
Белки (г)	18-22,5
Жиры (г)	18,4-23
Углеводы (г)	76,6-95,75
Энергетич. ценность, ккал	542,6-678,25
Витамин В1 (мг)	0,28-0,35
Витамин А (мг)	0,18-0,23
Витамин С (мг)	14-17,5
Витамин Е (мг)	2,4-3
Кальций (мг)	240-300
Фосфор (мг)	360-450
Магний (мг)	60-75
Железо (мг)	3,4-4,25

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. Гузарова