

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.
с 02.09 по 05.09.2020 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

№ рецеп.	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
	<u>Среда 02.09</u>														
	Десерт фр "Банан"	169	14,77	2,70	0,00	37,80	171,00	0,06	0,00	18,00	0,60	12,0	30,00	63,00	0,90
ТТК-734	Котлеты рыбные "Морячка" с маслом	2/50/10	32,10	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	12,34	3,60	5,70	24,50	160,00	0,19	0,00	21,70	0,44	48,30	72,5	33,30	1,23
685/04	Чай с сахаром с печеньем "Вкусные картинки"	200/34	4,22	2,90	5,26	32,30	223,00	0,10	0,00	0,10	0,45	19,00	8,25	18,00	1,16
	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
	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
			66,93	34,05	19,01	127,18	856,75	0,49	0,37	43,26	4,02	140,61	190,37	161,40	5,29
	<u>Четверг 03.09</u>														
	Помидор свежий порционный	75	6,80	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-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	29,20	37,50	15,50	59,00	525,00	0,60	0,02	3,70	3,90	30,98	215,10	40,21	2,05
686/04	Чай с сахаром с лимоном с блинчиком сгущ молоком	200/7/63.	8,08	3,30	3,20	43,60	221,50	0,05	0,46	2,86	0,00	35,25	109,25	10,10	1,30
	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
	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
			47,58	45,18	19,17	126,76	865,25	0,74	0,48	10,94	4,46	90,44	368,12	61,76	4,66
	<u>Пятница 04.09</u>														
	Десерт фр. "Яблоко"	160	12,41	0,64	0,00	15,58	69,96	0,03	0,00	15,90	0,15	16,00	11,00	9,00	0,20
ТТК-23н	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	7,71	2,50	5,20	6,70	78,20	0,08	0,03	41,70	0,90	40,20	21,50	21,20	0,60
433/04	Мясо тушеное	50/50.	45,70	15,30	5,90	3,90	132,00	0,09	1,34	2,00	0,43	20,00	197,00	30,00	1,23
508/04.	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	11,80	8,00	53,10	330,70	0,30	2,40	0,00	0,80	21,2	280,10	186,7	6,40
ТТК-305	Какао с молоком	200	8,02	3,28	3,60	25,36	146,96	0,08	0,00	2,40	0,00	229,4	191,80	33,40	0,82
	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
	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
			87,67	37,30	23,17	127,45	869,07	0,63	3,77	62,00	2,84	338,21	745,17	291,75	10,18
	<u>Суббота 05.09</u>														
	Десерт фр "Банан"	162	14,16	2,70	0,00	37,80	171,00	0,06	0,00	18,00	0,60	12,0	30,00	63,00	0,90
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	100	2,90	1,00	6,00	8,00	90,00	0,02	0,00	9,50	1,65	35,15	40,97	20,90	1,30
ТТК-28н	Запеканка картофельная с мясом "Школьная" с маслом	200/10	40,18	11,20	14,90	25,70	276,18	0,20	0,02	28,90	0,70	24,20	184,00	46,10	2,70
ТТК-126	Компот из вишни	200	6,61	0,20	0,00	23,30	94,00	0,10	0,00	4,50	0,00	1,15	0,00	0,00	0,48
	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
	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
			67,35	18,88	21,37	117,61	742,43	0,44	0,02	60,90	3,51	83,91	298,74	141,45	6,31

			Цена, руб.	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Итого за 4 дня		202,18	90,01	82,73	383,00	2682,98	1,41	0,90	69,98	10,34	1065,15	1602,40	300,00	17,00
	Среднее в день		67,39	22,50	20,68	95,75	670,75	0,35	0,23	17,50	2,58	266,29	400,60	75,00	4,25

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 В ₁ (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* В.П. Гусева
Зам. директора по производству и качеству
_____*Г.Н. Мартынова* Г.Н. Мартынова
Ведущий экономист по ценам
_____*Н.В. Журавлева* Н.В. Журавлева
Зам. начальника производственного отдела
_____*Л.Х. Гузаирова* Л.Х. Гузаирова