

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

В.П. Гусева
В.П. Гусева

"СОГЛАСОВАНО"
МБОУ "Нижнебишевская СОШ" ЗМР РТ
(№ образовательной организации)
Иванов С.В.
(ФИО руководителя)

МБОУ "Нижнебишевская СОШ" (подпись)

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в сельских образовательных организациях
Зайнского района с 20.03.2023г. по 24.03.2023 г.

Стоимость питания Старшие
54,06руб./день;

Категория питания: завтраки старшие

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.						Энерг. ценнос		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки		Жиры		Углево		Старш	Старш	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Старш	Старш	Старш	Старш	Старш	Старш	Старш	Старш									Старш	Старш	Старш	Старш
Пн, 20 марта 23																						
	Завтрак		21,35	18,54	100,93	655,98	0,31	75,49	14,69	2,61	78,21	284,74	74,23	6,29								
ТТК-202Н	Десерт фруктовый Яблоко	121	0,48	0,48	100,93	655,98	0,31	75,49	14,69	2,61	78,21	284,74	74,23	6,29								
516/04	Котлеты "Крестьянские" с овощами (морк. припущ.)	75/25	11,65	12,47	11,9	206,45	0,12	75,37	2,44	0,03	22,8	179,4	39,03	1,94								
ТТК-268Н	Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	0,03	0,00	1,29	19,15	56,48	10,22	1,04								
	Компот "Плодово-ягодный" из кураги	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41								
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	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 стоимость питания в день	54,06 руб.	34,9	20,32	80,88	646,03	0,38	33,12	34,75	1,3	229,14	521,29	203,57	4,48								
ТТК-357Н	Салат "Капуста квашеная" (блука)	100	1,8	5,55	91,33	0,02	0,00	3,0	0,1	48	31	16	0,6									
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	27,43	11,7	40,45	376,85	0,27	30,91	3,45	1,09	50,78	362,29	154,57	2,86								
ТТК-198Н	Какао с молоком полусладкое	200	3,39	2,8	16,98	106,66	0,04	2,21	1,3	0,11	122,56	103,1	22,5	0,54								
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,6	24,9	10,5	0,48								
	Итого стоимость питания в день	54,06 руб.	8,19	10,32	62,79	376,69	0,37	0,77	70,38	0,56	106,8	230,53	89,76	5,23								
ТТК491Н	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2								
520/04	Палочки рыб-крупяные из минтая с овощ.(мексик см)	2/40/20	0,52	4,05	1,81	45,72	0,01	0,02	8,51	0,07	6,15	9,7	3,91	0,17								
ТТК-253Н	Пюре картофельное	180	4,23	5,54	19,45	144,52	0,27	0,65	51,78	0,29	62,67	176,84	63,21	2,11								
	Чай "Витаминный", полусладкий	200	0,76	0,06	17,62	74,06	0,01	0,05	0,09	0,00	13,48	8,09	4,14	0,47								
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	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 стоимость питания в день	54,06 руб.	22,85	26,94	73,85	629,29	0,35	76,11	13,01	1,27	129,69	503,36	117,72	6,44								
ТТК 994	Салат "Пестрый"	22,85	26,94	73,85	629,29	0,35	76,11	13,01	1,27	129,69	503,36	117,72	6,44									
ТТК-84Н	Котлеты "Татарские" с овощами(морк.припущ.)	100	3,86	4,43	16,66	121,93	0,09	0,66	10,47	0,2	53,45	95,53	31,23	2,33								
510/04	Каша ячневая вязкая	75/25	12,58	17,12	11,9	252,02	0,1	75,37	2,44	0,49	28,69	239,78	52,13	2,09								
ТТК-475	Чай полусладкий	180	3,93	5,07	25,32	162,65	0,11	0,03	0,00	0,58	33,8	134,9	19,46	0,72								
	Чай полусладкий	200	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	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48								
	Итого стоимость питания в день	54,06 руб.	20,81	23,18	78,62	606,32	0,35	5	12,83	0,7	354,12	451,3	93,7	6,39								
ТТК-84Н	Десерт фруктовый Яблоко	100	20,81	23,18	78,62	606,32	0,35	5	12,83	0,7	354,12	451,3	93,7	6,39								
	Завтрак	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2								

337/04	Яйцо вареное	1 шт	5.52	5.04	0.00	67.44	0.03	0.27	0.00	0.29	26.4	92.16	5.76	1.2
ТТК-360Н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/3	6.76	6.65	26.25	191.89	0.13	3.53	2.08	0.16	200.47	195.09	38.44	0.86
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком с блинч. со стущ. мол	200/63	5.85	10.82	28.46	234.6	0.11	1.15	0.75	0.05	102.75	128.15	31	1.85
	Хлеб "Рябинчушка"	1/30	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 стоимость питания в день		54.06 руб.												

Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценнос	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие
	106,9	120,5	454,8	3230,0	1,9	1,2	91,9	14,3	1575,0	1575,0	393,5	23,5		
	21,38	24,10	90,96	646,00	0,37	0,24	18,38	2,85	315,00	315,00	78,70	4,70		

**ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ
В СРЕДНЕМ В ДЕНЬ:**

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела

Г.Н. Мартынова

Р.Х. Нагимова

Д.М. Газизова