

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов (завтрак) в сельских образовательных учреждениях г. Заинска на сумму 44,00 руб. с 01.03 по 06.03.2021 г.

Температура подачи блюд: горячие блюда (супы, соусы, напитки) - не ниже 75°C, вторые блюда и гарниры - не ниже 65°C, холодные супы, напитки - не выше 14°C

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб.	Пищевая ценность, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Понедельник 01.03														
	Завтрак														
45/04	Салат из квашеной капусты (без лука)	90	8,11	1,05	4,50	7,20	73,20	0,00	0,03	19,14	0,57	83,40	37,68	5,70	0,00
ТТК-649	Биточки "Рябушка"	2/50	18,20	12,00	14,00	15,00	230,00	0,12	0,02	0,00	0,20	13,96	166,38	28,30	1,54
510/04	Каша пшеничная вязкая	180	5,49	5,04	8,10	28,80	208,20	0,14	0,06	0,00	1,07	25,4	23,04	35,30	2,83
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,70	0,18	0,00	4,78	19,90	0,01	0,00	0,04	0,00	5,25	8,25	4,40	0,01
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,15	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
			34,65	20,90	26,78	74,08	616,64	0,33	0,11	19,18	2,34	139,15	254,85	77,90	4,65
	Вторник 02.03														
	Завтрак														
	Десерт фруктовый (Яблоко)	119	10,49	0,0	0,0	9,64	38,44	0,08	0,00	13,09	0,24	71,40	23,68	6,55	0,32
1/04.	Бутерброд с маслом	30/10.	8,08	3,27	8,96	13,15	157,00	0,07	0,03	0,06	0,26	39,7	40,7	2,8	0,11
337/04	Яйцо вареное	1 шт.	9,24	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,03	0,00	0,24	22,0	76,8	4,8	0,00
302/04	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200/5	12,58	5,9	7,5	37,7	244,6	0,07	0,05	1,00	0,10	212,2	133,6	15,5	0,50
692/04	Кофейный напиток	200	7,09	2,5	3,6	16,0	101,0	0,01	0,02	0,30	0,14	64,0	22,9	14,0	0,13
			47,48	16,75	24,66	76,72	604,04	0,26	0,13	14,45	0,98	409,30	297,68	43,65	1,06
	Среда 03.03														
	Завтрак														
78/04.	Икра морковная	100	6,19	2,20	7,60	11,40	128,00	0,12	0,40	0,00	3,20	61,0	206,8	51,67	1,82
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	14,54	10,04	6,40	3,65	112,36	0,09	0,25	4,00	2,00	64,60	167,00	12,20	1,19
520/04	Картофельное пюре	180	14,31	3,8	8,2	26,3	196,8	0,19	0,11	13,08	0,44	58,0	116,4	19,6	1,48
685/04	Чай с сахаром с печеньем "Мона"	200/36	5,19	2,8	5,5	32,9	169,8	0,01	0,00	0,10	0,00	5,3	8,3	4,4	0,01
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,15	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
			42,38	21,46	27,80	92,57	692,30	0,47	0,76	17,18	6,14	199,91	517,98	92,03	4,77
	Четверг 04.03														
	Завтрак														
45/04	Салат из квашеной капусты (без лука)	90	8,11	1,05	4,50	7,20	73,20	0,00	0,03	19,14	0,57	83,40	37,68	5,70	0,00
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	22,99	10,60	4,40	3,34	95,36	0,07	0,06	0,65	0,18	19,5	357,00	8,00	0,90
302/04	Каша гречневая вязкая	180	7,58	5,4	8,2	23,5	180,0	0,24	0,11	0,00	0,48	228,0	134,4	35,3	1,20

ТТК-315	Компот "Фруктовый" из изюма	200	3,83	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"	30	2,15	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
			44,66	20,08	17,24	79,76	545,10	0,40	0,19	19,79	1,73	358,30	574,38	61,58	3,02
	Пятница 05 .03														
	Завтрак														
ТТК-92н	Винегрет "Дары осени" (без лука)	91	5,87	3,49	6,52	1,37	78,11	0,03	0,11	1,62	0,70	22,44	39,89	18,80	0,74
ТТК-738	Котлеты "Крестьянские"	2/50.	31,63	13,05	7,90	8,03	155,50	0,09	0,40	0,45	1,90	65,20	252,90	27,55	0,91
516/04	Макаронны отварные	180	6,58	6,4	7,4	42,4	261,8	0,11	0,00	0,00	0,96	23,8	54,5	10,7	0,43
ТТК1024	Чай с сахаром с молоком	200	4,58	1,9	1,8	17,3	87,3	0,02	0,01	0,60	0,00	65,5	84,7	11,4	0,90
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,15	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
			50,81	27,43	23,79	87,36	668,09	0,31	0,52	2,67	4,06	188,00	451,47	72,63	3,25
	Суббота 06 .03														
	Завтрак														
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	100	4,51	0,6	3,6	4,8	54,0	0,02	0,00	5,70	1,67	21,1	17,4	12,5	0,78
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	16,21	8,10	16,50	9,10	217,00	0,05	3,21	1,70	0,80	21,60	26,80	31,00	1,48
520/04	Картофельное пюре	180	14,31	3,8	8,2	26,3	196,8	0,19	0,11	13,08	0,44	58,0	116,4	19,6	1,48
685/04	Чай с сахаром с лимоном с печеньем "Мона"	200/7/36	6,06	2,8	5,5	42,1	227,7	0,01	0,00	2,83	0,00	8,5	10,0	1,4	0,07
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,15	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
			43,24	17,93	33,90	100,58	780,84	0,34	3,32	23,31	3,41	120,23	190,11	68,66	4,08

* старшие классы - с 11 лет и старше

	Цена, руб.	Пищевая ценность, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за неделю	219,98	124,55	137,97	511,07	3907,01	2,11	1,37	96,58	18,00	1439,97	2286,47	416,45	20,83
Среднее в день	44,00	20,76	23,00	85,18	651,17	0,35	0,23	16,10	3,00	240,00	381,08	69,41	3,47

	с 11 лет и старше
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


Зам. директора

_____ Г.Н. Мартынова

Экономист по ценам

_____ А.Р. Хамидулина

Зам. начальника производственного отдела

 _____ Ю.В. Будилова

