

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов (Уплотненный завтрак) в сельских образовательных учреждениях г. Заинска на сумму 42,70 руб. с 07.12 по 12.12.20 г.

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

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
	Понедельник 07.12														
	Завтрак														
62/2011	Салат из моркови с сахаром	100	2,70	1,17	0,10	11,33	81,83	0,07	0,00	3,33	13,33	25,83	52,83	36,00	0,60
ТТК-837	Котлеты "По- домашнему"	2/50	37,71	16,00	14,00	14,06	230,00	0,06	0,01	0,63	0,63	23,25	259,00	43,00	2,00
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	35,3	0,28
378/2011	Чай с молоком	200/15.	4,50	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	10,00	1,33	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1,16	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	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
			55,80	27,37	23,99	91,87	709,61	0,36	0,51	5,29	6,96	309,84	459,85	86,90	3,99
	Вторник 08.12														
	Завтрак														
56/2011	Салат овощной с яблоками	100	8,00	1,17	0,17	7,17	35,17	0,05	0,00	15,50	0,17	33,17	29,00	17,17	1,17
ТТК-649	Биточки "Рябушка"	2/50	18,09	16,00	13,00	13,30	233,00	0,09	0,02	0,00	0,83	14,50	73,00	28,10	1,69
312/2011	Пюре картофельное	180	9,96	3,72	5,76	24,60	164,70	0,17	0,00	21,84	0,18	44,40	103,9	33,36	1,20
376/2011	Чай с сахаром	200/15	1,18	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1,16	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	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
			40,54	24,24	19,39	83,83	607,87	0,36	0,02	37,37	1,62	241,93	340,94	57,23	5,04
	Среда 09.12														
	Завтрак														
52/2011	Салат из свеклы отварной	100	3,05	1,33	6,00	8,33	92,80	0,02	0,00	6,68	2,67	35,33	40,67	20,67	0,10
440/10.	Пельмени отварные с маслом	200/5	37,83	23,18	17,90	41,86	421,20	0,20	0,02	0,40	1,64	33,52	24,40	46,20	1,70
ТТК-609	Напиток "Фруктовый" из кураги	200	3,05	1,44	0,00	30,20	121,20	0,02	0,00	1,10	0,83	54,00	21,90	10,70	0,92
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1,16	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	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
			47,24	29,23	24,34	104,15	750,20	0,28	0,02	8,18	2,78	231,61	269,19	54,77	3,42
	Четверг 10.12														
	Завтрак														
338/2011	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	107	9,43	0,43	0,43	10,49	50,29	0,04	0,00	10,70	0,22	17,12	11,77	9,63	2,36

45/2011	Салат из белокочанной капусты	100	2,75	1,33	3,17	6,33	60,33	0,02	0,00	17,00	8,33	25,00	28,33	15,00	0,40
ТТК-338к	Рагу из мякоти птицы	50/150	28,87	10,00	12,00	19,00	224,00	0,73	0,06	8,20	0,21	31,80	231,60	53,20	2,44
376/2011	Чай с сахаром	200/15	1,18	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1,16	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	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
			45,54	15,11	16,06	74,58	509,62	0,41	0,06	35,93	3,20	193,78	406,72	86,43	4,78
	Пятница 11 .12														
	Завтрак														
59/2011	Салат из моркови с яблоками	100	5,06	1,00	0,17	8,50	40,00	0,07	0,00	3,83	0,33	24,00	44,67	30,33	1,00
311/04	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	12,40	2,20	4,00	22,80	136,70	0,30	0,02	0,00	1,30	132,4	200,90	62,90	0,03
ТТК-317	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов с печеньем "Со вкусом лимона"	200/18.	3,61	2,04	2,52	43,64	201,40	0,01	0,20	0,45	0,00	23,3	38,40	18,40	0,65
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1,16	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	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
			24,38	8,52	7,13	98,70	493,10	0,42	0,22	4,28	1,08	288,46	416,19	88,83	2,38
	Суббота 12 .12														
	Завтрак														
ТТК-130	Салат "Метелка"	100	3,26	1,00	4,00	8,00	70,00	0,03	0,27	7,20	0,00	27,90	29,96	18,50	1,30
ТТК-739к	Котлеты "Татарские"	2/50	27,19	9,10	17,85	3,07	209,90	0,05	0,42	0,34	3,80	15,00	29,60	15,55	0,89
510/04	Каша пшеничная вязкая	180	5,05	4,74	4,74	29,09	177,96	0,14	2,00	0,00	1,07	19,3	23,00	25,7	2,02
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем "Вкусные картинки"	200/32.	3,70	2,56	4,76	28,24	166,10	0,00	0,00	0,40	0,00	5,25	8,25	4,40	0,87
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1,16	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	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
			42,51	20,68	31,79	92,16	738,96	0,27	0,55	7,94	2,31	176,21	268,03	71,31	5,78

* 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	213,50	125,15	122,69	545,29	3809,36	2,10	1,38	98,99	17,94	1441,83	2160,92	445,47	25,40
Среднее в день	42,70	20,86	20,45	90,88	634,89	0,35	0,23	16,50	2,99	240,31	360,15	74,25	4,23

нормы физиологических потребностей для детей (завтрак)	
	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. Хамидуллина

Зам. начальника производственного отдела

 Ю.В. Будилова