

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов (Уплотненный завтрак) в сельских образовательных учреждениях г. Заинска на сумму 42,70 руб. с 21.12 по 26.12.20 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
	<b>Понедельник 21.12</b>														
	<b>Завтрак</b>														
56/2011	Салат овощной с яблоками	100	7,85	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-837	Котлеты "По- домашнему"	2/50	38,76	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 "Рябиனுшка"	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
			<b>62,00</b>	<b>27,37</b>	<b>24,06</b>	<b>87,71</b>	<b>662,95</b>	<b>0,34</b>	<b>0,31</b>	<b>17,46</b>	<b>2,30</b>	<b>322,18</b>	<b>536,02</b>	<b>95,07</b>	<b>3,56</b>
	<b>Вторник 22.12</b>														
	<b>Завтрак</b>														
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-649	Биточки "Рябушка"	2/50	18,17	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 "Рябиனுшка"	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
			<b>35,32</b>	<b>24,24</b>	<b>19,32</b>	<b>87,99</b>	<b>654,53</b>	<b>0,37</b>	<b>0,02</b>	<b>25,20</b>	<b>4,78</b>	<b>209,59</b>	<b>364,77</b>	<b>83,06</b>	<b>4,17</b>
	<b>Среда 23.12</b>														
	<b>Завтрак</b>														
52/2011	Салат из свеклы отварной	100	3,13	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	38,54	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 "Рябиனுшка"	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
			<b>48,03</b>	<b>29,23</b>	<b>24,34</b>	<b>104,15</b>	<b>750,20</b>	<b>0,28</b>	<b>0,02</b>	<b>8,18</b>	<b>2,58</b>	<b>236,61</b>	<b>219,19</b>	<b>61,77</b>	<b>3,42</b>
	<b>Четверг 24.12</b>														
	<b>Завтрак</b>														
338/2011	Фрукты свежие (Яблоки)	105	9,25	0,42	0,42	10,29	49,35	0,04	0,00	10,50	0,22	16,80	11,55	9,45	2,32

45/2011	Салат из белокочанной капусты	100	2,82	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
			<b>45,43</b>	<b>15,10</b>	<b>16,05</b>	<b>74,38</b>	<b>508,68</b>	<b>0,41</b>	<b>0,06</b>	<b>35,73</b>	<b>4,19</b>	<b>198,46</b>	<b>406,50</b>	<b>63,25</b>	<b>6,14</b>
	<b>Пятница 25 .12</b>														
	<b>Завтрак</b>														
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	200	1,93	0,60	0,00	31,40	124,00	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
			<b>22,70</b>	<b>7,08</b>	<b>4,61</b>	<b>86,46</b>	<b>415,70</b>	<b>0,42</b>	<b>0,22</b>	<b>4,28</b>	<b>2,07</b>	<b>293,46</b>	<b>416,19</b>	<b>95,83</b>	<b>2,38</b>
	<b>Суббота 26 .12</b>														
	<b>Завтрак</b>														
ТТК-130	Салат "Метелка"	100	3,41	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	27,28	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"	1/29	2,08	2,20	0,23	14,27	68,63	0,03	0,00	0,00	0,32	5,80	18,85	4,06	0,32
			<b>42,68</b>	<b>20,60</b>	<b>31,78</b>	<b>91,67</b>	<b>736,59</b>	<b>0,26</b>	<b>0,74</b>	<b>7,94</b>	<b>2,00</b>	<b>181,01</b>	<b>222,38</b>	<b>49,17</b>	<b>5,77</b>

\* старшие классы - с 11 лет и старше

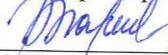
	Цена, руб.	Пищевая ценность, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Итого за неделю</b>	<b>213,48</b>	123,62	120,15	532,36	3728,65	2,10	1,37	98,79	17,92	1441,31	2165,05	448,15	25,45
<b>Среднее в день</b>	<b>42,70</b>	<b>20,60</b>	<b>20,03</b>	<b>88,73</b>	<b>621,44</b>	<b>0,35</b>	<b>0,23</b>	<b>16,46</b>	<b>2,99</b>	<b>240,22</b>	<b>360,84</b>	<b>74,69</b>	<b>4,24</b>

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 <sub>1</sub> (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