

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов (Уплотненный завтрак) в сельских образовательных учреждениях г. Зайнска на сумму 42,70 руб. с 23.11 по 28.11.20 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	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Понедельник 23.11</b>														
	<b>Завтрак</b>														
ТТК-92н	Винегрет "Дары осени"	100	5,00	12,40	7,08	1,35	100,54	0,04	0,10	15,10	0,77	24,69	43,80	20,66	0,81
440/10.	Пельмени отварные с маслом	200/5	38,24	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	3,02	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"	1/23,2	1,35	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	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>49,76</b>	<b>40,81</b>	<b>25,45</b>	<b>96,29</b>	<b>754,54</b>	<b>0,32</b>	<b>0,12</b>	<b>16,60</b>	<b>3,80</b>	<b>123,66</b>	<b>134,08</b>	<b>89,07</b>	<b>4,36</b>
	<b>Вторник 24.11</b>														
	<b>Завтрак</b>														
	Десерт фр. "Яблоко"	111	8,76	0,44	0,00	10,88	48,84	0,03	0,00	11,10	0,16	17,76	12,21	9,99	0,22
ТТК-819	Жаркое из мякоти птицы	50/150	25,26	18,00	10,00	19,00	338,40	0,18	0,05	27,90	0,20	158,00	171,50	27,30	1,99
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,69	0,18	0,00	4,78	19,90	0,00	0,00	0,40	0,00	5,25	8,25	4,40	0,87
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,35	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	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>38,21</b>	<b>22,41</b>	<b>10,47</b>	<b>57,54</b>	<b>518,74</b>	<b>0,27</b>	<b>0,05</b>	<b>39,40</b>	<b>0,92</b>	<b>192,46</b>	<b>235,94</b>	<b>53,20</b>	<b>4,01</b>
	<b>Среда 25.11</b>														
	<b>Завтрак</b>														
43/04	Салат из белокочанной капусты	100	2,49	1,40	5,09	8,89	87,01	0,02	0,02	35,00	4,00	5,60	1,78	17,00	0,00
437/04	Гуляш из говядины	50/50.	42,50	13,90	6,50	4,00	132,00	0,03	0,14	0,06	0,43	283,00	218,00	12,00	0,96
516/04	Макароны отварные	180	6,49	6,66	6,14	36,30	227,20	0,11	0,00	0,00	1,43	23,76	35,6	10,65	0,43
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	7,11	3,16	2,67	15,95	101,10	0,04	0,00	1,30	0,00	125,7	90,00	14,00	0,13
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,35	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	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>62,09</b>	<b>28,91</b>	<b>20,87</b>	<b>88,02</b>	<b>658,91</b>	<b>0,26</b>	<b>0,16</b>	<b>36,36</b>	<b>6,42</b>	<b>449,54</b>	<b>389,36</b>	<b>65,16</b>	<b>2,45</b>
	<b>Четверг 26.11</b>														
	<b>Завтрак</b>														
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	100	3,10	1,00	6,00	8,00	90,00	0,02	0,00	9,50	1,65	35,20	40,97	20,90	1,30
ТТК-734	Котлеты рыбные "Морячка"	2/50	26,43	21,02	3,68	9,74	156,00	0,08	0,27	3,46	0,97	48,80	35,00	35,50	1,06

520/04	Картофельное пюре	180	9,96	3,60	5,70	24,50	160,00	0,19	0,00	21,70	0,44	48,30	72,5	33,30	1,23
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,69	0,18	0,00	4,78	19,90	0,00	0,00	0,40	0,00	5,25	8,25	4,40	0,87
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,35	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	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
			<b>43,68</b>	<b>29,59</b>	<b>15,85</b>	<b>69,90</b>	<b>537,50</b>	<b>0,35</b>	<b>0,27</b>	<b>35,06</b>	<b>3,62</b>	<b>149,00</b>	<b>200,70</b>	<b>105,61</b>	<b>5,39</b>
	<b>Пятница 27 .11</b>														
	<b>Завтрак</b>														
ТТК-65	Морковь тертая с сахаром	100	2,56	1,00	0,10	11,60	50,00	0,03	0,00	4,80	0,04	26,10	23,67	36,48	0,68
311/04	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	12,39	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 (полусладкий)	200	1,27	0,12	0,04	21,60	88,60	7,20	0,19	6,70	0,00	0,1	0,01	3,47	5,07
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,35	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	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
			<b>19,72</b>	<b>7,11</b>	<b>4,61</b>	<b>78,88</b>	<b>386,90</b>	<b>7,59</b>	<b>0,21</b>	<b>11,50</b>	<b>1,91</b>	<b>170,05</b>	<b>268,56</b>	<b>114,36</b>	<b>6,71</b>
	<b>Суббота 28 .11</b>														
	<b>Завтрак</b>														
ТТК-130	Салат "Метелка"	100	2,96	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	26,74	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
685/04	Чай с сахаром с печеньем "Вкусные картинки"	200/32.	4,30	3,08	5,04	39,48	212,80	0,00	0,00	0,10	0,00	19,00	8,25	18,00	0,20
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,35	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	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
			<b>42,55</b>	<b>21,71</b>	<b>32,10</b>	<b>102,52</b>	<b>782,26</b>	<b>0,28</b>	<b>2,69</b>	<b>7,64</b>	<b>5,43</b>	<b>92,65</b>	<b>134,79</b>	<b>89,22</b>	<b>5,34</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>213,46</b>	130,54	129,36	493,15	3638,85	2,05	1,30	104,56	17,91	1442,36	2213,43	436,62	25,26
<b>Среднее в день</b>	<b>42,69</b>	<b>21,76</b>	<b>21,56</b>	<b>82,19</b>	<b>606,48</b>	<b>0,34</b>	<b>0,22</b>	<b>17,43</b>	<b>2,98</b>	<b>240,39</b>	<b>368,90</b>	<b>72,77</b>	<b>4,21</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