

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов (завтрак) в сельских образовательных учреждениях г. Заинска на сумму 44,00 руб. с 18 .01 по 23 .01.2021 г.

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 18 .01														
	Завтрак														
62/2011	Салат из моркови с сахаром	100	3,03	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	38,62	16,00	14,00	10,00	230,00	0,06	0,02	0,60	0,60	23,24	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
			57,04	27,37	23,99	87,81	709,61	0,36	0,52	7,86	6,44	313,83	459,85	109,90	3,99
	Вторник 19 .01														
	Завтрак														
56/2011	Салат овощной с яблоками	100	8,13	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	18,17	12,00	14,00	15,00	230,00	0,12	0,02	0,00	0,20	13,96	166,38	28,30	1,54
312/2011	Пюре картофельное	180	10,63	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
			41,42	20,24	20,39	85,53	604,87	0,39	0,02	37,37	0,79	215,39	434,32	60,43	4,89
	Среда 20 .01														
	Завтрак														
52/2011	Салат из свеклы отварной	100	3,83	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 "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
			48,73	29,23	24,34	104,15	750,20	0,28	0,02	8,18	2,58	235,61	169,19	57,77	3,42
	Четверг 21 .01														
	Завтрак														
338/2011	Фрукты свежие (Яблоки)	119	10,49	0,48	0,48	11,66	55,93	0,05	0,00	11,90	0,25	19,04	13,09	10,71	2,63

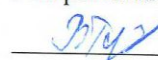
45/2011	Салат из белокочанной капусты	100	3,13	1,33	3,17	6,33	60,33	0,02	0,00	17,00	8,33	25,00	28,33	15,00	0,40
ТТК-338к	Рагу из мякоти птицы	50/150	29,39	10,00	12,00	19,00	224,00	0,73	0,06	8,20	0,21	31,80	231,60	53,20	2,44
376/2011	Чай с сахаром	200/15	1,18	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	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
			47,50	15,16	16,11	75,75	515,26	0,36	0,06	37,13	4,23	199,70	358,04	60,51	6,45
	Пятница 22 .01														
	Завтрак														
59/2011	Салат из моркови с яблоками	100	5,32	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 "Ароматное"	200/22	4,30	2,36	3,08	46,36	218,60	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
			25,33	8,84	7,69	101,42	510,30	0,42	0,22	6,28	2,07	292,46	366,19	91,83	2,38
	Суббота 23 .01														
	Завтрак														
ТТК-130	Салат "Метелка"	100	3,82	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	13,00	13,00	10,00	110,00	0,08	0,01	0,60	0,36	20,00	235,34	40,60	1,96
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 "Мона"	200/36.	4,60	3,06	5,04	29,26	174,70	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
			43,99	25,00	27,21	99,62	645,29	0,29	0,56	8,20	1,86	185,01	378,12	69,22	4,37

* старшие классы - с 11 лет и старше

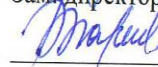
	Цена, руб.	Пищевая ценность, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за неделю	220,02	125,84	119,72	554,28	3735,53	2,11	1,40	105,02	17,96	1442,00	2165,71	449,66	25,51
Среднее в день	44,00	20,97	19,95	92,38	622,59	0,35	0,23	17,50	2,99	240,33	360,95	74,94	4,25

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

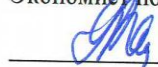
Генеральный директор "ООО Школьное питание"


 В.П. Гусева

Зам. директора

 Г.Н. Мартынова

Экономист по ценам

 А.Р. Хамидулина

 Ю.В. Будилова