

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов (Уплотненный завтрак) в сельских образовательных учреждениях г. Заинска на сумму 42,70 руб. с 09.11 по 14.11.20 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	Са	Р	Mg	Fe
	Понедельник 09.11														
	Завтрак														
ТТК-92н	Винегрет "Дары осени"	100	4,90	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 "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
			49,59	40,73	25,44	95,80	752,17	0,31	0,12	16,60	3,79	123,46	133,43	88,93	4,35
	Вторник 10.11														
	Завтрак														
	Десерт фр. "Яблоко"	100	6,98	0,40	0,00	9,80	44,00	0,03	0,00	10,00	0,15	16,00	11,00	9,00	0,20
ТТК-819	Жаркое из мякоти птицы	50/150	24,69	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 "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
			35,79	22,29	10,46	55,97	511,53	0,26	0,05	38,30	0,90	190,50	234,08	52,07	3,98
	Среда 11.11														
	Завтрак														
43/04	Салат из белокочанной капусты	100	2,51	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.	42,55	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 "Рябинушка"	1/28	2,01	2,13	0,22	13,78	66,27	0,03	0,00	0,00	0,31	5,60	18,20	3,92	0,31
			62,02	28,76	20,85	87,04	654,18	0,25	0,16	36,36	6,40	449,14	388,06	64,88	2,43
	Четверг 12.11														
	Завтрак														
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	100	2,94	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	26,37	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	9,23	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 полуслизкий с печеньем "Вкусные картинки"	200/32.	3,67	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"	1/23,2	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 "Рябиношка"	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
			45,64	32,39	20,88	93,89	689,93	0,34	0,27	35,06	3,61	148,80	200,05	105,47	5,38
	Пятница 13.11														
	Завтрак														
ТТК-65	Морковь тертая с сахаром	100	2,72	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	200	1,90	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"	1/23,2	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 "Рябиношка"	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
			20,44	7,51	4,56	88,19	419,93	0,39	0,22	5,25	1,89	193,05	306,30	129,15	2,28
	Суббота 14.11														
	Завтрак														
ТТК-130	Салат "Метелка"	100	2,95	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	26,91	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 "Рябиношка"	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
			42,64	21,63	32,09	102,03	779,89	0,27	2,69	7,64	5,42	92,45	134,14	89,08	5,33

* 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	Мg	Fe
Итого за неделю	213,48	133,31	134,29	522,92	3807,63	1,84	1,31	104,21	18,02	1457,40	2246,06	449,58	23,75
Среднее в день	42,70	22,22	22,38	87,15	634,61	0,31	0,22	17,37	3,00	242,90	374,34	74,93	3,96

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