

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов (завтрак+ доп. питание) для детей инвалидов в сельских образовательных учреждениях г. Заинска на сумму 69,10 руб. с 01.03 по 06.03.2021 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 01.03														
	Завтрак														
45/04	Салат из квашеной капусты (без лука)	90	8,11	1,05	4,50	7,20	73,20	0,00	0,03	19,14	0,57	83,40	37,68	5,70	0,00
ТТК-653к	Зразы "Любимые" с сыром	2/60.	39,67	13,25	21,90	7,23	279,50	0,10	8,10	0,70	4,40	109,86	65,70	64,75	1,09
510/04	Каша пшеничная вязкая	180	5,49	5,04	8,10	28,80	208,20	0,14	0,06	0,00	1,07	25,4	23,04	35,30	2,83
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,70	0,18	0,00	4,78	19,90	0,01	0,00	0,04	0,00	5,25	8,25	4,40	0,01
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,15	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
			56,12	22,15	34,68	66,31	666,14	0,31	8,19	19,88	6,54	235,05	154,17	114,35	4,20
	Дополнительное питание														
160/2004	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,43	7,00	6,50	23,50	180,50	0,04	20,00	1,13	0,00	125,80	90,0	14,00	0,13
ТТК-317	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов (полусладкий)	200	1,62	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"	1/20	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
			15,36	10,40	6,98	68,86	384,10	7,29	20,19	7,83	0,44	134,66	122,23	24,67	5,90
			71,48	32,55	41,66	135,17	1050,24	7,60	28,38	27,71	6,98	369,71	276,40	139,02	10,10
	Вторник 02.03														
	Завтрак														
338/2011	Плоды свежие (Яблоки)	110	9,69	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	0,00	11,00	0,22	17,60	12,10	9,90	2,42
1/04.	Бутерброд с маслом	30/10.	8,08	3,27	8,96	13,15	157,00	0,07	0,03	0,06	0,26	39,7	40,7	2,8	0,11
337/04	Яйцо вареное	1 шт.	9,24	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,03	0,00	0,24	22,0	76,8	4,8	0,00
302/04	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200/5	12,58	5,9	7,5	37,7	244,6	0,07	0,05	1,00	0,10	212,2	133,6	15,5	0,50
692/04	Кофейный напиток	200	7,09	2,5	3,6	16,0	101,0	0,01	0,02	0,30	0,14	64,0	22,9	14,0	0,13
			46,68	17,19	25,10	77,86	617,30	0,21	0,13	12,36	0,96	355,50	286,10	47,00	3,16
	Дополнительное питание														
208/2010	Макаронны, запеченные с яйцом с маслом	200/5.	14,60	10,00	9,48	31,00	250,00	0,08	79,00	0,43	2,50	35,10	100,0	30,70	1,80
ТТК-315	Компот "Фруктовый" из изюма	200	3,83	0,40	0,00	27,40	111,20	0,03	0,00	0,00	0,00	16,30	25,80	8,40	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

Завтрак															
ТТК-92н	Винегрет "Дары осени" (без лука)	91	5,87	3,49	6,52	1,37	78,11	0,03	0,11	1,62	0,70	22,44	39,89	18,80	0,74
ТТК-738	Котлеты "Крестьянские"	2/50.	31,63	13,05	7,90	8,03	155,50	0,09	0,40	0,45	1,90	65,20	252,90	27,55	0,91
516/04	Макаронны отварные	180	6,58	6,4	7,4	42,4	261,8	0,11	0,00	0,00	0,96	23,8	54,5	10,7	0,43
ТТК1024	Чай с сахаром с молоком	200	4,58	1,9	1,8	17,3	87,3	0,02	0,01	0,60	0,00	65,5	84,7	11,4	0,90
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,15	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
			50,81	27,43	23,79	87,36	668,09	0,31	0,52	2,67	4,06	188,00	451,47	72,63	3,25
	Дополнительное питание														
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	11,01	4,26	10,21	28,43	221,23	0,03	0,00	1,60	1,30	132,40	200,90	32,90	0,03
ТТК-609	Напиток "Фруктовый" из кураги	200	3,11	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
			17,43	8,98	10,65	82,39	457,43	0,10	0,00	2,70	2,57	195,16	255,02	50,80	1,65
			68,24	36,41	34,44	169,75	1125,52	0,41	0,52	5,37	6,63	383,16	706,49	123,43	4,90
	Суббота 06 .03														
	Завтрак														
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	100	4,51	0,6	3,6	4,8	54,0	0,02	0,00	5,70	1,67	21,1	17,4	12,5	0,78
ТТК-652	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	16,27	8,10	16,50	9,10	217,00	0,05	3,21	1,70	0,80	21,60	26,80	31,00	1,48
520/04	Картофельное пюре	180	14,31	3,8	8,2	26,3	196,8	0,19	0,11	13,08	0,44	58,0	116,4	19,6	1,48
685/04	Чай с сахаром с лимоном с печеньем "Мона"	200/7/36	6,06	2,8	5,5	42,1	227,7	0,01	0,00	2,83	0,00	8,5	10,0	1,4	0,07
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,15	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
			43,30	17,93	33,90	100,58	780,84	0,34	3,32	23,31	3,41	120,23	190,11	68,66	4,08

* 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	345,50	123,69	157,05	486,50	3857,97	2,04	13,10	95,19	22,84	1456,99	2174,21	456,25	22,48
Среднее в день	69,10	20,62	26,18	81,08	643,00	0,34	2,18	15,87	3,81	242,83	362,37	76,04	3,75

Генеральный директор ООО "Школьное питание"

В.П. Гусева

Зам. директора

Экономист по ценам

А.Р. Хамидулина

Зам. начальника производственного отдела

Г.Н. Мартынова



Ю.В. Будилова

