

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1 классов в образовательных организациях Заинского района с 06.12.2021г. по 10.12.2021 г.

Стоимость питания Младшие
53,41руб./день;

Категория питания:бесплатные горячие завтраки

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб.	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность Младшие	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пн, 06 декабря 21			57,6	18,34	11,22	75,39	475,92	0,31	144,15	16,49	1,02	312,09	346,56	112,26	4,95
Завтрак			57,60	18,34	11,22	75,39	475,92	0,31	144,15	16,49	1,02	312,09	346,56	112,26	4,95
	Десерт фруктовый Яблоко	128	9,11	0,51	0,51	11,52	52,74	0,04	0,06	12,8	0,26	21,38	14,08	10,24	2,56
62/11	Салат из моркови с сахаром	60	2,90	0,94	0,07	7,96	36,24	0,04	144	3,6	0,29	19,44	39,6	27,36	0,5
ттк №184н	Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	34,42	11,54	6,18	0,41	103,41	0,06	0,02	0,00	0,21	230,31	151,41	22,25	0,21
510/04	Каша рисовая вязкая	150	5,43	2,31	4,13	22,97	138,28	0,11	0,02	0,00	0,26	19,68	108,48	37,77	0,73
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	3,59	0,76	0,06	17,62	74,06	0,01	0,05	0,09	0,00	13,48	8,09	4,14	0,47
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Вт, 07 декабря 21			41,57	23,01	26,08	74,6	625,21	0,26	18,7	38,01	1,56	140,78	369,66	82,08	4,64
Завтрак			41,57	23,01	26,08	74,6	625,21	0,26	18,7	38,01	1,56	140,78	369,66	82,08	4,64
43/04	Салат из белокочанной капусты	60	4,02	1,16	3,06	6,29	57,39	0,02	15,18	35,87	0,09	33,73	23,14	12,51	0,43
ТТК-84н	Котлеты "Татарские" с овощами(огур.солен.)	75/15	25,57	12,56	17,08	9,4	241,59	0,08	0,01	1,39	0,35	22,76	222,2	39,42	2,02
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,61	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	2,36	0,00	1,07	11,54	46,17	8,25	0,84
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	4,22	1,65	1,3	7,46	48,15	0,02	1,15	0,75	0,05	64,95	53,25	11,4	0,87
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Ср, 08 декабря 21			60,07	23	18,33	84,63	595,5	0,31	43,61	55,51	0,56	133,73	228,36	110,74	4,83
Завтрак			60,07	23	18,33	84,63	595,5	0,31	43,61	55,51	0,56	133,73	228,36	110,74	4,83
	Десерт фруктовый Мандарин	80	14,10	0,08	0,00	15,52	62,4	0,02	0,00	6,4	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк-996	Салат "Бобовое зёрнышко"	60	3,77	2,06	3,17	8,49	70,69	0,04	0,5	5,79	0,09	31,43	52,26	18,31	1,14
	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (морк.припущ.)	75/15	22,42	13,84	7,39	7,74	152,84	0,01	42,5	3,03	0,08	37,21	11,69	30,98	0,83
312/11	Пюре картофельное	150	12,65	3,12	4,58	14,05	109,93	0,19	0,54	36,99	0,21	49,14	129,5	45,59	1,51
686/04	Чай с лимоном с печеньем " Со вкусом топленого молока"	200/7/18	4,98	1,62	2,92	23,92	128,45	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Чт, 09 декабря 21			35,96	15,85	24,95	114,45	745,7	0,35	115,52	6,08	0,85	287,05	386,62	117,01	2,91
Завтрак			35,96	15,85	24,95	114,45	745,7	0,35	115,52	6,08	0,85	287,05	386,62	117,01	2,91
39/10	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	4,59	0,86	3,1	7,75	62,31	0,04	111,01	3,49	0,38	17,98	33,66	22,71	0,62
ТТК-270	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	15,88	7,22	10,66	43,31	298,08	0,22	2,25	1,26	0,36	138,71	224,96	61,3	1,27
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкий с блинчиком с яблочным повидлом	200/63	13,34	5,49	10,92	48,48	314,12	0,04	2,26	1,33	0,11	122,56	103,1	22,5	0,54
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Пт, 10 декабря 21			71,87	21,57	15	44,16	397,93	0,3	0,08	59,06	0,63	88,44	322,74	87,77	5,56
Завтрак			71,87	21,57	15	44,16	397,93	0,3	0,08	59,06	0,63	88,44	322,74	87,77	5,56
45/04	Салат из квашеной капусты	60	7,30	1,35	3,01	5,66	55,15	0,02	0,00	21,54	0,08	35,54	25,66	12,11	0,47
394/96	Жаркое по-домашнему	50/150	58,41	16,9	11,67	14,12	229,08	0,23	0,03	37,42	0,55	40,15	263,93	60,76	3,79
ТТК-475	Чай полусладкий с мармеладом	200/17	4,01	1,04	0,05	9,47	42,51	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Итого			267,07	101,77	95,58	393,23	2 840,26	1,53	322,06	175,15	4,62	962,09	1 653,94	509,86	22,89

	Масса порции, г	Цена, руб.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Младшие				Младш ие	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Младш ие	Младш ие	Младш ие										
ИТОГО ЗА 5 дней		267,07	101,05	103,70	397,80	2873,55	1,60	0,90	78,75	11,90	1443,75	1443,75	328,15	15,75	
В среднем в день:		53,41	20,21	20,74	79,56	574,71	0,32	0,18	15,75	2,38	288,75	288,75	65,63	3,15	

Генеральный директор



В.П. Гусева

Зам. директора по производству и качеству



Г.Н. Мартынова

Экономист по ценам



Н. В. Журавлева

Зам. начальника производственного отдела



Д.М. Газизова