

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1 классов в образовательных организациях Заинского района
с 22.11.2021г. по 26.11.2021 г.

Стоимость питания Младшие
53,41руб./день;

Категория питания:бесплатные горячие завтраки

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр	Цена, руб.	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность Младшие	Витамины (мг)				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пн, 22 ноября 21			56,65	19,67	29,45	83,81	678,99	0,31	180,12	16,72	0,57	111,47	328,03	99,78	6,14
Завтрак			56,65	19,67	29,45	83,81	678,99	0,31	180,12	16,72	0,57	111,47	328,03	99,78	6,14
	Десерт фруктовый Яблоко	107	7,62	0,43	0,43	9,63	44,08	0,03	0,05	10,7	0,21	17,87	11,77	8,56	2,14
62/11	Салат из моркови с сахаром	75	3,56	1,17	0,09	9,95	45,3	0,05	180	4,5	0,36	24,3	49,5	34,2	0,63
440/2021	Пельмени мясные отварные с маслом	180/5	39,73	15,03	28,6	31,7	444,36	0,17	0,02	1,43	0,00	48,02	233,77	42,38	2,42
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, 23 ноября 21			41,84	23,3	26,85	76,18	639,56	0,27	22,49	46,98	1,58	149,22	375,44	85,21	4,75
Завтрак			41,84	23,3	26,85	76,18	639,56	0,27	22,49	46,98	1,58	149,22	375,44	85,21	4,75
43/04	Салат из белокочанной капусты	75	4,29	1,45	3,83	7,87	71,74	0,03	18,97	44,84	0,11	42,17	28,92	15,64	0,54
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, 24 ноября 21			55,88	25,21	22,41	89,5	660,58	0,33	43,78	61,26	0,63	159,45	253,19	123,88	7,25
Завтрак			55,88	25,21	22,41	89,5	660,58	0,33	43,78	61,26	0,63	159,45	253,19	123,88	7,25
	Десерт фруктовый Яблоко	107	7,62	0,43	0,43	9,63	44,08	0,03	0,05	10,7	0,21	17,87	11,77	8,56	2,14
ттк-996	Салат "Бобовое зёрнышко"	75	3,93	2,57	3,96	10,61	88,37	0,05	0,62	7,24	0,11	39,28	65,32	22,89	1,42
	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (морк.припущ.)	75/15	22,39	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	12,39	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 печ." Со вкусом топленого молока"	200/7/36	7,40	2,97	5,78	32,56	194,17	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, 25 ноября 21			36,86	16,07	25,72	116,38	761,28	0,35	147,72	6,96	0,95	291,54	395,04	122,69	3,06
Завтрак			36,86	16,07	25,72	116,38	761,28	0,35	147,72	6,96	0,95	291,54	395,04	122,69	3,06
39/10	Салат из моркови с яблоками и курагой	75	5,69	1,08	3,87	9,68	77,89	0,04	138,76	4,37	0,48	22,47	42,08	28,39	0,77
ТТК-270	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	15,88	7,22	10,66	43,31	298,08	0,22	6,7	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	13,14	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, 26 ноября 21			75,82	22,76	15,75	49,99	432,73	0,3	0,08	64,45	0,65	97,32	329,16	90,79	5,68
Завтрак			75,82	22,76	15,75	49,99	432,73	0,3	0,08	64,45	0,65	97,32	329,16	90,79	5,68
45/04	Салат из квашеной капусты	75	8,27	1,69	3,76	7,08	68,93	0,02	0,00	26,93	0,1	44,42	32,08	15,13	0,59
394/96	Жаркое по-домашнему	200	58,17	16,9	11,67	14,12	229,08	0,23	0,03	37,42	0,55	40,15	263,93	60,76	3,79
	Чай полусладкий с мармеладом	200/34	7,23	1,89	0,05	13,88	63,53	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			267,05	107,01	120,18	415,86	3 173,14	1,56	394,19	196,37	4,38	809	1 680,86	522,35	26,88

	Масса порции, гр	Цена, руб.	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг
	Младшие	Младшие	Белки	Жиры	Углеводы	Младшие	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Младшие	Младшие	Младшие		Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие
ИТОГО ЗА 5 дней		267,05	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