

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1 классов в образовательных организациях Заинского района с 29.11.2021г. по 03.12.2021 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
<b>Пн, 29 ноября 21</b>			52,51	22,26	20,49	102,45	683,29	0,31	144,15	19,09	1,9	81,2	294,45	86,46	6,72
<b>Завтрак</b>			52,51	22,26	20,49	102,45	683,29	0,31	144,15	19,09	1,9	81,2	294,45	86,46	6,72
	Десерт фруктовый Яблоко	108	7,69	0,43	0,43	9,72	44,5	0,03	0,05	10,8	0,22	18,04	11,88	8,64	2,16
62/11	Салат из моркови с сахаром	60	2,85	0,94	0,07	7,96	36,24	0,04	144	3,6	0,29	19,44	39,6	27,36	0,5
ттк№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (сол.огур)	75/15	29,09	11,63	12,43	9,4	196,02	0,1	0,01	1,39	0,3	16,23	161,89	26,35	1,87
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,61	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,02	0,00	1,07	11,54	46,17	8,25	0,84
686/04	Чай с лимоном с печеньем " Со вкусом топленого молока"	200/7/18	5,12	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
<b>Вт, 30 ноября 21</b>			54,32	32,58	18,83	85,71	642,73	0,33	32,22	56,15	0,97	98,16	341,8	156,91	4,45
<b>Завтрак</b>			54,32	32,58	18,83	85,71	642,73	0,33	32,22	56,15	0,97	98,16	341,8	156,91	4,45
45/04	Салат из квашеной капусты	60	6,61	1,35	3,01	5,66	55,15	0,02	0,00	21,54	0,08	35,54	25,66	12,11	0,47
Приказ № 306 от	Рагу из мякоти птицы	50/150	36,83	26,09	7,38	16,02	234,88	0,25	32,12	34,49	0,89	41,35	283,16	130,16	3,03
ттк№253н	Чай "Витаминный" полусл. с блинчиком с яблочным повидлом	200/63	8,73	2,86	8,17	49,12	281,51	0,01	0,1	0,12	0,00	13,47	8,08	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
<b>Ср, 01 декабря 21</b>			72,59	27,46	13,86	90,44	596,32	0,47	30,66	15,06	0,87	69,26	426,6	190,15	8,96
<b>Завтрак</b>			72,59	27,46	13,86	90,44	596,32	0,47	30,66	15,06	0,87	69,26	426,6	190,15	8,96
	Десерт фруктовый Мандарин	80	11,96	0,08	0,00	15,52	62,4	0,02	0,00	6,4	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00
35/2010	Салат из свеклы с яблоком	60	3,30	0,84	3,12	7,93	63,15	0,02	0,47	6,92	0,09	22,01	24,09	12,75	1,08
ттк №247н	Гречка с говядиной "Батыр"	50/150	54,52	24,21	10,44	48,01	382,83	0,39	30,14	1,64	0,62	35,02	371,02	163,2	6,61
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,80	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Хлеб "Рябинушка"	28	2,01	2,13	0,25	13,92	66,44	0,04	0,00	0,00	0,00	7,28	23,24	9,8	0,45
<b>Чт, 02 декабря 21</b>			41,36	13,65	20,32	53,36	450,88	0,3	33,74	66,3	0,49	182,02	262,88	89,9	3,47
<b>Завтрак</b>			41,36	13,65	20,32	53,36	450,88	0,3	33,74	66,3	0,49	182,02	262,88	89,9	3,47
ТТК-130	Салат "Метелка"	60	3,54	1,14	6,06	4,29	76,26	0,02	24,28	25,85	0,11	29,9	26,86	14,93	0,59
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	16,16	4,46	7,6	5,61	108,68	0,02	7,51	2,63	0,11	12,63	10	10,62	0,47
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
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	7,26	2,8	1,83	15,49	89,57	0,03	1,41	0,83	0,06	83,07	73,28	8,96	0,45
	Хлеб "Рябинушка"	28	2,01	2,13	0,25	13,92	66,44	0,04	0,00	0,00	0,00	7,28	23,24	9,8	0,45
<b>Пт, 03 декабря 21</b>			46,28	18,99	29,57	32,16	470,7	0,19	101,8	5,5	1,01	209,94	367,94	61,4	4,97
<b>Завтрак</b>			46,28	18,99	29,57	32,16	470,7	0,19	101,8	5,5	1,01	209,94	367,94	61,4	4,97
ттк-66	Салат " Солнышко"	60	4,35	0,71	6,11	8,55	92,07	0,03	99,01	4,19	0,23	16,23	29,11	20,18	0,69
340/2004	Омлет натуральный с маслом	150/5	35,70	14,5	21,91	2,23	264,04	0,1	1,64	0,56	0,73	121,48	262,34	20,02	2,96
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"	28	2,01	2,13	0,25	13,92	66,44	0,04	0,00	0,00	0,00	7,28	23,24	9,8	0,45
<b>Итого</b>			267,06	114,94	103,07	364,12	2 843,92	1,6	342,57	162,1	5,24	640,58	1 693,67	584,82	28,57

	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		267,06	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