


"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 В.П. Гусева

"СОГЛАСОВАНО"

(№ образовательной организации)

(ФИО руководителя)

(подпись)

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-4 классов в образовательных организациях Заинского района с 18.04.2022г. по 23.04.2022 г.

Стоимость питания Младшие
55,55руб./день;

Категория питания: бесплатные горячие завтраки

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Младшие	Белки	Жиры		Углеводы	Младшие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
				Младшие	Младшие		Младшие		Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие
Пн, 18 апреля 22			18,75	29,61	79,53	659,65	0,28	0,16	18,52	0,34	97,69	285,46	70,62	6,77		
Завтрак			18,75	29,61	79,53	659,65	0,28	0,16	18,52	0,34	97,69	285,46	70,62	6,77		
440/2010	Десерт фруктовый Яблоко	170	0,68	0,68	15,3	70,04	0,05	0,09	17	0,34	28,39	18,7	13,6	3,4		
ТТК-253н	Пельмени мясные отварные с маслом	180/5	15,03	28,6	31,7	444,36	0,17	0,02	1,43	0,00	48,02	233,77	42,38	2,42		
	Чай "Витаминный" полусладкий	200	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	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48		
Итого стоимость питания в день		55,55 руб.														
Вт, 19 апреля 22			20,62	12,64	67,15	464,88	0,74	45,79	8,47	1,43	113,69	239,75	101,94	7,77		
Завтрак			20,62	12,64	67,15	464,88	0,74	45,79	8,47	1,43	113,69	239,75	101,94	7,77		
35/2010	Салат из свеклы с яблоком	60	0,89	3,12	8,21	64,49	0,02	0,5	7,24	0,09	23,19	25,46	13,45	1,12		
ттк№-201н	Биточки "Любимые" с овощами (морковь прип.)	75/15	0,29	4,22	1,56	45,38	0,01	45,22	1,13	0,09	6,66	12,55	8,62	0,16		
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	150	16,96	4,98	37,41	262,32	0,66	0,02	0,00	1,25	71,09	168,59	64,97	5,19		
ТТК-475	Чай полусладкий	200	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"	1/30	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 стоимость питания в день		55,55 руб.														
Ср, 20 апреля 22			20,66	15,02	74,58	516,15	0,36	33,21	21,81	1,14	147,46	435,22	126,12	6,97		
Завтрак			20,66	15,02	74,58	516,15	0,36	33,21	21,81	1,14	147,46	435,22	126,12	6,97		
	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2		
	Огурец свежий порциями	70	0,57	0,07	1,79	10,07	0,02	0,01	7,14	0,07	16,42	29,99	10	0,43		
ТТК №1021	Плов из говядины	40/160	15,76	12,98	41,42	345,54	0,24	32	3,92	0,82	41,59	316,08	86,22	3,19		
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	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	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48		
Итого стоимость питания в день		55,55 руб.														
Чт, 21 апреля 22			22,7	21,23	68,5	555,88	0,31	96,55	54,17	0,53	124,77	225,63	115,11	4,44		
Завтрак			22,7	21,23	68,5	555,88	0,31	96,55	54,17	0,53	124,77	225,63	115,11	4,44		
612/04	Маринад овощной с томатом	60	0,95	6,06	6,36	83,8	0,04	95,76	5,09	0,25	18,08	35,24	20,84	0,51		
ТТК-89н	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (огур.консерв)	75/15	14,33	7,37	7,1	152,01	0,00	0,18	2,63	0,02	38,52	8,11	25,73	0,82		
520/04	Пюре картофельное	150	3,52	4,61	16,21	120,43	0,22	0,54	43,15	0,24	52,22	147,37	52,68	1,76		
686/04	Чай с лимоном с печеньем "Со вкусом топленого молока"	200/7/18	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	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48		
Итого стоимость питания в день		55,55 руб.														
Пт, 22 апреля 22			22,47	37,93	49,52	629,22	0,27	32,4	22,15	1,17	296,61	450,45	82,37	6,86		
Завтрак			22,47	37,93	49,52	629,22	0,27	32,4	22,15	1,17	296,61	450,45	82,37	6,86		
	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2		

1/04	Бутерброд с маслом	30/10	2,38	7,52	15,05	137,4	0,05	0,05	0,00	0,00	10,2	27,9	10,55	0,5
ТТК-359 н	Винегрет из овощей (без лука)	68	1,8	5,3	6,26	79,92	0,05	28,45	10,29	0,13	25,67	46,11	21,3	0,86
340/2004	Омлет натуральный с маслом	150/5	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-198н	Какао с молоком полусладкое	200	3,39	2,8	16,98	106,66	0,04	2,21	1,3	0,11	122,56	103,1	22,5	0,54
Итого стоимость питания в день		55,55 руб.												
Сб, 23 апреля 22														
Завтрак			32,42	21,22	87	668,74	0,36	1,68	50,69	0,89	87,3	361,67	165,38	5,23
			32,42	21,22	87	668,74	0,36	1,68	50,69	0,89	87,3	361,67	165,38	5,23
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	60	1,16	3,67	6,82	65	0,02	0,7	7,75	0,08	28,68	33,33	17,05	1,09
ТТК 819	Жаркое из мякоти птицы	50/150	26,12	9,11	16,15	251,04	0,28	0,88	42,82	0,81	37,35	295,36	133,69	3,19
ттк№253н	Чай "Витаминный" полусл. с блинчиком с яблочным повидлом	200/63	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	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Итого стоимость питания в день		55,55 руб.												
Итого			137,62	137,65	426,28	3 494,52	2,32	209,79	175,81	5,5	867,52	1 998,18	661,54	38,04

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
		Младшие	Белки	Жиры		Углеводы	Младшие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
								Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие
ИТОГО ЗА 6 дней			121,26	124,44	477,36	3448,26	1,92	1,08	94,50	14,28	1732,50	1732,50	393,78	18,90	
В среднем в день:			20,21	20,74	79,56	574,71	0,32	0,18	15,75	2,38	288,75	288,75	65,63	3,15	

Зам. директора по производству и качеству

Г.Н. Мартынова

Экономист по ценам

Р.Х. Нагимова

Зам. начальника производственного отдела

Д.М. Газизова