


"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 31.01.2022г. по 05.02.2022 г.

Категория питания: бесплатные горячие завтраки

**Стоимость питания Младшие
55,55руб./день;**

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность Младшие	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Пн, 31 января 22			20,21	33,49	88,65	736,86	0,31	0,17	42,57	0,49	137,72	314,8	85	7,83
Завтрак			20,21	33,49	88,65	736,86	0,31	0,17	42,57	0,49	137,72	314,8	85	7,83
	Десерт фруктовый Яблоко	199	0,8	0,8	17,91	81,99	0,06	0,1	19,9	0,4	33,23	21,89	15,92	3,98
ТТК№357н	Салат "Капуста квашеная"	75	1,34	3,76	6,51	65,26	0,02	0,00	21,15	0,09	35,19	26,15	12,06	0,48
440/2010	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
ТТК-253н	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, 01 февраля 22			23,09	23,12	78,66	615,06	0,3	195,04	6,93	1,85	132,91	399,19	105,96	4,88
Завтрак			23,09	23,12	78,66	615,06	0,3	195,04	6,93	1,85	132,91	399,19	105,96	4,88
62/11	Салат из моркови с сахаром	75	1,24	0,1	10,35	47,24	0,06	191,52	4,79	0,38	25,86	52,67	36,39	0,67
ТТК-84н	Котлеты "Татарские" с овощами(огур.колен.)	75/15	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	5,36	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	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												
Ср, 02 февраля 22			23,36	21,94	77,59	601,29	0,28	65,78	91,09	0,44	146,42	214,17	112	4,33
Завтрак			23,36	21,94	77,59	601,29	0,28	65,78	91,09	0,44	146,42	214,17	112	4,33
	Салат из свежей капусты	75	0,94	3,9	7,24	67,87	0,01	19,95	44,87	0,11	42,33	29,11	15,8	0,52
ТТК89н	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (морк.припуш.)	75/15	13,86	7,39	7,84	153,3	0,01	45,22	3,1	0,09	37,58	12,44	31,49	0,84
520/04	Пюре картофельное	150	3,31	4,6	15,04	114,76	0,21	0,54	39,82	0,22	50,56	137,71	48,85	1,62
686/04	Чай с лимоном с печеньем "Со вкусом топленого молока"	200/7/36	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	2,28	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, 03 февраля 22			16,13	25,73	116,69	762,78	0,36	156,6	7,18	0,96	292,74	397,48	124,38	3,09
Завтрак			16,13	25,73	116,69	762,78	0,36	156,6	7,18	0,96	292,74	397,48	124,38	3,09
39/10	Салат из моркови с яблоками и курагой	75	1,14	3,88	9,99	79,39	0,05	147,64	4,59	0,49	23,67	44,52	30,08	0,8
ТТК-270	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	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	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	2,28	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, 04 февраля 22			23,37	15,9	53,22	449,48	0,34	0,74	49,77	0,64	87,43	352,16	98,9	6,47

Завтрак			23,37	15,9	53,22	449,48	0,34	0,74	49,77	0,64	87,43	352,16	98,9	6,47
ттк-996	Салат "Бобовое зёрнышко"	75	2,12	3,9	9,37	81,07	0,04	0,66	9,56	0,07	33,19	47,34	20,17	1,27
436/04	Жаркое по-домашнему	200	17,08	11,68	15,06	233,69	0,25	0,03	40,11	0,57	41,49	271,67	63,83	3,9
	Чай полусладкий с мармеладом	200/34	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	2,28	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												
Сб, 05 февраля 22			32,23	20,41	94,1	688,99	0,41	63,37	59,15	1,65	139,49	454,07	205,77	8,96
Завтрак			32,23	20,41	94,1	688,99	0,41	63,37	59,15	1,65	139,49	454,07	205,77	8,96
	Десерт фруктовый Яблоко	199	0,8	0,8	17,91	81,99	0,06	0,1	19,9	0,4	33,23	21,89	15,92	3,98
ТТК-130	Салат "Метелка"	75	1,45	7,58	5,55	96,23	0,03	32,29	32,5	0,14	39,53	34,98	19,42	0,77
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	27,43	11,7	40,45	376,85	0,27	30,91	3,45	1,09	50,78	362,29	154,57	2,86
686/04	Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	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												
Итого			138,39	140,59	508,91	3 854,46	2	481,7	256,69	6,03	936,71	2 131,87	732,01	35,56

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
		Младш ие	Белки	Жиры		Углево ды	Младш ие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
			Младш ие	Младш ие		Младш ие		Младш ие	Младш ие	Младш ие	Младш ие	Младш ие	Младш ие	Младш ие	Младш ие
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

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела

Г.Н. Мартынова

Н. В. Журавлева

Д.М. Газизова