"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Mistel -	_ В.П. Гусева
July C	

(№ образовательной организации)

(ФИО руководителя)

(подпись)

## Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-4 классов в образовательных организациях Заинского района с 28.02.2022г. по 05.03.2022 г.

Стоимость питания Младшие 55,55руб./день;

Категория питания: бесплатные горячие завтраки

·	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищев	ые веще	ества, г.	Энерг. Витамины, мг ценнос ть					Минеральные вещества, мг				
№ НД		Младши е	Белки	Жиры	Углево ды	Младш ие	B1	Α	С	E	Ca	Р	Mg	Fe	
			Младш	Младш		VIC	Младш	Младш	Младш	Младш	Младш	Младш	Младш	Младш	
			ие	ие	ие		ие	ие	ие	ие	ие	ие	ие	ие	
Пн, 28 февраля 22			19,54	32,34	78,43	683,02	0,27	0,12	28,44	0,27	114,15	298,68	74,67	5,75	
	Завтрак		19,54	32,34	78,43	683,02	0,27	0,12	28,44	0,27	114,15	298,68	74,67	5,75	
	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2	
ТТК№357н	Салат "Капуста квашеная"	60	1,07	3,01	5,2	52,21	0,01	0,00	16,92	0,07	28,15	20,92	9,65	0,38	
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 марта 22			22,04	12,18	68,93	473,55	0,77	45,68	7,51	1,46	121,67	271,43	107,17	8,04	
	Завтрак		22,04	12,18	68,93	473,55	0,77	45,68	7,51	1,46	121,67	271,43	107,17	8,04	
TTK 994	Салат "Пёстрый"	60	2,31	2,66	9,99	73,16	0,05	0,39	6,28	0,12	31,17	57,14	18,68	1,39	
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	
TTK-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	
TTK-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, 02 марта 22		21,04	21,01	79,15	589,89	0,38	128,96	19,76	1,32	149,13	440,46	136,96	7,05	
	Завтрак		21,04	21,01	79,15	589,89	0,38	128,96	19,76	1,32	149,13	440,46	136,96	7,05	
	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2	
612/04	Маринад овощной с томатом	60	0,95	6,06	6,36	83,81	0,04	95,76	5,09	0,25	18,09	35,23	20,84	0,51	
TTK №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	
TTK-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, 03 марта 22		22,67	18,94	67,23	530,11	0,28	0,61	69,65	0,35	136,45	206,69	103,99	4,4	
	Завтрак		22,67	18,94	67,23	530,11	0,28	0,61	69,65	0,35	136,45	206,69	103,99	4,4	
ттк№357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	68	1,22	3,77	5,81	62,1	0,01	0,00	20,4	0,07	32,64	21,08	10,88	0,41	
ТТК-89н	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (огур.солён.)	75/15	14,03	7,37	6,38	147,94	0,00	0,00	2,8	0,02	35,64	3,33	24,57	0,88	
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, 04 марта 22		22,02	37,93	49,03	625,46	0,27	32,21	25,45	1,17	296,32	446,59	81,84	6,86
	Завтрак		22,02	37,93	49,03	625,46	0,27	32,21	25,45	1,17	296,32	446,59	81,84	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-359н	Винегрет из овощей (без лука)	68	1,35	5,3	5,77	76,16	0,05	28,26	13,59	0,13	25,38	42,25	20,77	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, 05 марта 22		32,42	21,22	87	668,74	0,36	1,68	50,69	0,89	87,3	361,67	165,38	5,23
	Завтрак		32,42	21,22	87	668,74	0,36	1,68	50,69	0,89	87,3	361,67	165,38	5,23
TTK-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
TTK 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		139,73	143,62	429,77	3 570,77	2,33	209,26	201,5	5,46	905,02	2 025,52	670,01	37,33

	Macca	Пищевые вещества, г.			Энерг.		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
	порции,				ценнос										
	г				ть										
	Младши	Белки	Жиры	Углево	Младш	B1	Α	С	E	Ca	Р	Mg	Fe		
	е			ДЫ	ие										
		Младш	Младш	Младш		Младш	Младш	Младш	Младш	Младш	Младш	Младш	Младш		
		ие	ие	ие		ие	ие	ие	ие	ие	ие	ие	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

Р.Х. Нагимова

Д.М. Газизова