

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 В.П. Гусева

"СОГЛАСОВАНО"

(№ образовательной организации)

(ФИО руководителя)

(подпись)

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в сельских образовательных организациях Заинского района с 14.03.2022г. по 19.03.2022 г.

**Стоимость питания Старшие
47руб./день;**

Категория питания: завтраки старшие

| № НД | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энерг. ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|---------------------------------------|---|-----------------|---------------------|----------|----------|-----------------|--------------|----------|----------|----------|--------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | | Старшие | Белки | Жиры | | Углево-ды | Старш ие | B1 | A | C | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | Старш ие | Старш ие | | Старш ие | | Старш ие | Старш ие | Старш ие | Старш ие | Старш ие | Старш ие | Старш ие | Старш ие |
| Пн, 14 марта 22 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ттк№357н | Салат "Капуста квашеная" (б/лука) | 75 | 1,35 | 4,16 | 6,41 | 68,5 | 0,02 | 0,00 | 22,5 | 0,08 | 36 | 23,25 | 12 | 0,45 | | |
| 440/2010 | Пельмени мясные отварные с маслом | 200/3 | 16,68 | 29,92 | 35,19 | 476,81 | 0,19 | 0,01 | 1,59 | 0,00 | 52,74 | 258,97 | 47,08 | 2,68 | | |
| 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 | | 47 руб. | | | | | | | | | | | | | | |
| Вт, 15 марта 22 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 994 | Салат "Пёстрый" | 75 | 2,89 | 3,32 | 12,49 | 91,45 | 0,06 | 0,49 | 7,85 | 0,15 | 40,09 | 71,65 | 23,42 | 1,75 | | |
| ТТК 101н | Биточки "Любимые" | 2/50 | 0,00 | 5,03 | 0,00 | 45,31 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ТТК-446 | Пюре из бобовых "Янтарное" | 180 | 20,35 | 5,98 | 44,89 | 314,78 | 0,79 | 0,03 | 0,00 | 1,5 | 81,33 | 201,49 | 77,73 | 6,2 | | |
| 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 | | 47 руб. | | | | | | | | | | | | | | |
| Ср, 16 марта 22 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 612/04 | Маринад овощной с томатом | 75 | 1,18 | 7,58 | 7,95 | 104,75 | 0,05 | 119,7 | 6,36 | 0,31 | 22,6 | 44,05 | 26,06 | 0,64 | | |
| 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 | | |
| 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 | | 47 руб. | | | | | | | | | | | | | | |
| Чт, 17 марта 22 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ттк№357н | Салат "Капуста квашеная" (б/лука) | 75 | 1,35 | 4,16 | 6,41 | 68,5 | 0,02 | 0,00 | 22,5 | 0,08 | 36 | 23,25 | 12 | 0,45 | | |
| ТТК 807к | Тефтели рыбо-крупяные с овощами с соус. томатн. | 50/50 | 0,56 | 5,2 | 3,44 | 62,8 | 0,02 | 8,01 | 2,57 | 0,11 | 5,55 | 10,14 | 4,27 | 0,22 | | |
| 520/04 | Пюре картофельное | 180 | 4,23 | 5,54 | 19,45 | 144,52 | 0,27 | 0,65 | 51,78 | 0,29 | 62,67 | 176,84 | 63,21 | 2,11 | | |
| 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 | | 47 руб. | | | | | | | | | | | | | | |
| Пт, 18 марта 22 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 15,13 | 16,62 | 108,37 | 643,63 | 0,32 | 3,86 | 12,18 | 0,48 | 241,15 | 294,21 | 74,85 | 4,13 | | |
| | | | 15,13 | 16,62 | 108,37 | 643,63 | 0,32 | 3,86 | 12,18 | 0,48 | 241,15 | 294,21 | 74,85 | 4,13 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|---|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| | Десерт фруктовый Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9 | 41,2 | 0,03 | 0,05 | 10 | 0,2 | 16,7 | 11 | 8 | 2 |
| 311/04 | Каша молочная пшенная с маслом | 200/3 | 7,55 | 6,01 | 37,47 | 234,22 | 0,21 | 2,35 | 1,31 | 0,22 | 133,58 | 185,04 | 47,39 | 1,2 |
| ТТК-343н | Кофейный напиток полусладкий с блинчиком с яблочным повидлом | 200/63 | 4,9 | 9,94 | 46,99 | 297,02 | 0,03 | 1,46 | 0,87 | 0,06 | 83,07 | 73,27 | 8,96 | 0,45 |
| | 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 | | 47 руб. | | | | | | | | | | | | |
| Сб, 19 марта 22 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 31,1 | 15,56 | 60,05 | 504,63 | 0,37 | 2,09 | 55,83 | 0,94 | 106,43 | 383,91 | 176,75 | 5,95 |
| | | | 31,1 | 15,56 | 60,05 | 504,63 | 0,37 | 2,09 | 55,83 | 0,94 | 106,43 | 383,91 | 176,75 | 5,95 |
| ТТК-62 | Салат из отварной свеклы | 100 | 1,94 | 6,12 | 11,37 | 108,34 | 0,03 | 1,16 | 12,92 | 0,13 | 47,8 | 55,56 | 28,42 | 1,81 |
| 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" 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 | | 47 руб. | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | 134,25 117,32 450,16 3 393,73 2,61 167,07 190,85 5,1 858,07 2 029,25 739,24 32,39 | | | | | | | | | | | | |

| | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энерг. ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------------------------|-----------------|----------------------|--------|----------|-----------------|--------------|---------|---------|---------|--------------------------|---------|---------|---------|---------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | Старшие | B1 | A | C | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | Старшие | Старшие | Старшие | Старшие | Старшие | Старшие | Старшие | Старшие |
| ИТОГО ЗА 6 дней | | 128,28 | 144,90 | 545,76 | 3876,00 | 2,28 | 1,44 | 110,28 | 17,10 | 1890,00 | 1890,00 | 472,50 | 28,38 | |
| В среднем в день: | | 21,38 | 24,15 | 90,96 | 646,00 | 0,38 | 0,24 | 18,38 | 2,85 | 315,00 | 315,00 | 78,75 | 4,73 | |

Зам. директора по производству и качеству

Г.Н. Мартынова

Экономист по ценам

Р.Х. Нагимова

Зам. начальника производственного отдела

Д.М. Газизова