


"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		Углеводы	Старшие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
				Старшие	Старшие		Старшие		Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие
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 пшеничная 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