

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов (завтрак) в сельских образовательных учреждениях Заинского района С 04.10.2021г. ПО 09.10.2021 г.

Стоимость питания Старшие
44руб./день;

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции гр	Цена, руб.	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность Старшие	Витамины (мг)				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пн, 04 октября 21			65,62	21,99	36,02	94,19	788,86	0,36	244,62	21,68	0,76	131,74	376,29	118,9	7,31
Завтрак			65,62	21,99	36,02	94,19	788,86	0,36	244,62	21,68	0,76	131,74	376,29	118,9	7,31
	Десерт фруктовый Яблоко-	140	9,57	0,56	0,56	12,6	57,68	0,04	0,07	14	0,28	23,38	15,4	11,2	2,8
62/11	Салат из моркови с сахаром	100	4,58	1,56	0,12	13,27	60,4	0,07	240	6	0,48	32,4	66	45,6	0,84
392/11	Пельмени мясные отварные с маслом	200/10	45,66	16,75	35	35,29	523,16	0,19	4,5	1,59	0,00	54,42	261,07	47,11	2,7
ттк№253н	Чай "Витаминный"полусл.	200	3,59	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"	31	2,22	2,36	0,28	15,41	73,56	0,05	0,00	0,00	0,00	8,06	25,73	10,85	0,5
Вт, 05 октября 21			38,53	26,46	33,47	94,41	784,68	0,35	29,31	60,54	1,73	159,29	368,45	86,05	4,89
Завтрак			38,53	26,46	33,47	94,41	784,68	0,35	29,31	60,54	1,73	159,29	368,45	86,05	4,89
43/04	Салат из белокочанной капусты	100	5,11	1,94	5,11	10,49	95,65	0,04	25,3	59,79	0,15	56,22	38,57	20,86	0,72
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	2/50	20,33	14,16	21,55	17,7	321,43	0,14	0,02	0,00	0,24	16,47	196,33	33,39	1,82
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,73	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	2,84	0,00	1,29	13,85	55,4	9,9	1
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	4,21	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	2,15	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Ср, 06 октября 21			41,42	11,18	13,49	53,53	380,23	0,31	12,39	54,99	0,44	103,66	223,81	88,48	3,97
Завтрак			41,42	11,18	13,49	53,53	380,23	0,31	12,39	54,99	0,44	103,66	223,81	88,48	3,97
	Огурец свежий порциями	75	8,63	0,61	0,08	1,91	10,79	0,02	0,01	7,65	0,08	17,6	32,13	10,71	0,46
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	16,01	4,46	7,6	5,61	108,68	0,02	8,85	2,63	0,11	12,63	10	10,62	0,47
520/04	Пюре картофельное	180	11,37	3,56	5,48	15,82	126,84	0,22	3,46	41,41	0,23	57,48	146,77	51,29	1,69
686/04	Чай с лимоном	200/7	3,26	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	2,15	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Чт, 07 октября 21			26,09	14,38	8,78	88,37	489,98	0,38	245,76	8,56	0,95	299,79	416,86	139,87	3,12
Завтрак			26,09	14,38	8,78	88,37	489,98	0,38	245,76	8,56	0,95	299,79	416,86	139,87	3,12
62/11	Салат из моркови с сахаром	100	4,58	1,56	0,12	13,27	60,4	0,07	240	6	0,48	32,4	66	45,6	0,84
ТТК 270	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/3	11,37	7,15	5,59	43,21	251,73	0,22	3,55	1,26	0,36	137,03	222,86	61,27	1,26
ттк №198н	Какао с молоком полусладкий	200	7,99	3,39	2,8	16,98	106,66	0,04	2,21	1,3	0,11	122,56	103,1	22,5	0,54
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Пт, 08 октября 21			48,4	18,62	29,69	51,44	547,43	0,41	4,75	64,18	0,67	107,92	373,33	117,75	7,12
Завтрак			48,40	18,62	29,69	51,44	547,43	0,41	4,75	64,18	0,67	107,92	373,33	117,75	7,12
ттк-62	Салат из отварной свеклы	100	4,86	1,75	10,11	10,25	138,96	0,02	1,05	11,65	0,12	43,11	50,1	25,63	1,63
ТТК 28Н	Запеканка картофельная с мясом "Школьная"	200	40,60	14,39	19,26	21,22	315,78	0,34	3,65	52,43	0,55	52,06	290,08	77,22	4,19
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,79	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	2,15	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
Сб, 09 октября 21			43,96	29,32	25,2	76,81	651,23	0,35	73,9	49,83	1,29	117,95	441,89	195,34	5,18
Завтрак			43,96	29,32	25,2	76,81	651,23	0,35	73,9	49,83	1,29	117,95	441,89	195,34	5,18
Приказ № 259 от	Салат " Метелка "	100	5,48	1,89	10,11	7,15	127,1	0,04	40,47	43,08	0,18	51,68	45,14	25	0,99
417 Пр.№60 от 0	Плов "Золотой петушок"	50/150	33,21	25,03	14,78	40,46	394,96	0,27	33,36	3,45	1,09	50,84	363,5	155,18	2,87
686/04	Чай с лимоном	200/7	3,26	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"	28	2,01	2,13	0,25	13,92	66,44	0,04	0,00	0,00	0,00	7,28	23,24	9,8	0,45
Итого			264,02	121,95	146,65	458,75	3 642,41	2,16	610,73	259,78	5,84	920,35	2 200,63	746,39	31,59

	Масса порции, гр	Цена, руб.	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг
	Старшие	Старшие	Белки	Жиры	Углеводы	Старшие	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Старшие	Старшие	Старшие		Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие
ИТОГО ЗА 6 дней		264,02	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:		44,00	21,38	24,15	90,96	646,00	0,38	0,24	18,38	2,85	315,00	315,00	78,75	4,73

Генеральный директор



В.П. Гусева

Зам. директора по производству и качеству



Г.Н. Мартынова

Экономист по ценам



Н. В. Журавлева

Зам. начальника производственного отдела



Ю.В. Будилова