

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в сельских образовательных организациях
Заинского района с 06.12.2021г. по 11.12.2021 г.**

**Стоимость питания Старшие
44руб./день;**

Категория питания: завтраки старшие

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пн, 06 декабря 21			50,07	18,29	11,52	68,97	452,78	0,29	180,1	4,59	0,88	293,43	360,51	115,04	2,58
Завтрак			50,07	18,29	11,52	68,97	452,78	0,29	180,1	4,59	0,88	293,43	360,51	115,04	2,58
62/11	Салат из моркови с сахаром	75	3,63	1,17	0,09	9,95	45,3	0,05	180	4,5	0,36	24,3	49,5	34,2	0,63
ттк №184н	Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	34,42	11,54	6,18	0,41	103,41	0,06	0,02	0,00	0,21	230,31	151,41	22,25	0,21
510/04	Каша рисовая вязкая	180	6,49	2,77	4,95	27,57	165,94	0,13	0,03	0,00	0,31	18,32	129,1	45	0,84
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	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"	27	1,94	2,05	0,24	13,42	64,07	0,04	0,00	0,00	0,00	7,02	22,41	9,45	0,43
Вт, 07 декабря 21			41,66	26,23	33,44	92,92	777,56	0,34	29,31	60,54	1,73	158,51	365,96	85	4,84
Завтрак			41,66	26,23	33,44	92,92	777,56	0,34	29,31	60,54	1,73	158,51	365,96	85	4,84
43/04	Салат из белокочанной капусты	100	6,70	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	22,07	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	4,22	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"	27	1,94	2,05	0,24	13,42	64,07	0,04	0,00	0,00	0,00	7,02	22,41	9,45	0,43
Ср, 08 декабря 21			42,32	12,28	23,51	61,42	506,36	0,31	9,28	61,97	0,5	129,88	247,92	105,77	5,21
Завтрак			42,32	12,28	23,51	61,42	506,36	0,31	9,28	61,97	0,5	129,88	247,92	105,77	5,21
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	100	6,20	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-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	16,17	4,46	7,6	5,61	108,68	0,02	7,51	2,63	0,11	12,63	10	10,62	0,47
312/11	Пюре картофельное	180	15,18	3,75	5,5	16,86	131,92	0,23	0,65	44,39	0,25	58,97	155,4	54,71	1,81
686/04	Чай с лимоном	200/7	2,83	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"	27	1,94	2,05	0,24	13,42	64,07	0,04	0,00	0,00	0,00	7,02	22,41	9,45	0,43
Чт, 09 декабря 21			28,76	13,78	18,82	87,86	575,91	0,36	170,77	9,55	0,86	293,66	396,89	126,86	3,38
Завтрак			28,76	13,78	18,82	87,86	575,91	0,36	170,77	9,55	0,86	293,66	396,89	126,86	3,38
ттк-66	Салат " Солнышко"	100	7,30	1,19	10,19	14,25	153,45	0,06	165,01	6,99	0,39	27,05	48,52	33,64	1,15
ТТК 270	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/3	11,52	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 полусладкое	200	8,00	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"	27	1,94	2,05	0,24	13,42	64,07	0,04	0,00	0,00	0,00	7,02	22,41	9,45	0,43
Пт, 10 декабря 21			57,17	18,58	23,33	48,15	476,95	0,42	0,09	83,32	0,67	110,48	364,13	110,65	6,18
Завтрак			57,17	18,58	23,33	48,15	476,95	0,42	0,09	83,32	0,67	110,48	364,13	110,65	6,18
45/04	Салат из квашеной капусты	75	9,12	1,69	3,76	7,08	68,93	0,02	0,00	26,93	0,1	44,42	32,08	15,13	0,59
ТТК 28Н	Запеканка картофельная с мясом "Школьная"	200	45,31	14,64	19,28	22,59	322,45	0,36	0,04	56,29	0,57	54,09	301,39	81,67	4,34
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,80	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"	27	1,94	2,05	0,24	13,42	64,07	0,04	0,00	0,00	0,00	7,02	22,41	9,45	0,43
Сб, 11 декабря 21			43,99	29,43	22,72	79,45	640,06	0,36	63,75	39,01	1,24	104,89	433,95	190,04	4,66
Завтрак			43,99	29,43	22,72	79,45	640,06	0,36	63,75	39,01	1,24	104,89	433,95	190,04	4,66
Приказ № 259 от	Салат "Метелка"	75	5,18	1,42	7,58	5,36	95,33	0,03	30,35	32,31	0,13	38,76	33,86	18,75	0,74
417 Пр.№60 от 0:	Плов "Золотой петушок"	50/150	33,55	25,03	14,78	40,46	394,96	0,27	33,36	3,45	1,09	50,84	363,5	155,18	2,87
377/11	Чай с лимоном	200/15/7	2,61	0,17	0,03	15,24	61,97	0,00	0,04	3,25	0,02	5,67	5,88	3,16	0,46
	Хлеб "Рябинушка"	37	2,65	2,81	0,33	18,39	87,8	0,06	0,00	0,00	0,00	9,62	30,71	12,95	0,59

Итого

263,97

118,59

133,34

438,77

3 429,62

2,08

453,3

258,98

5,88

1 090,85

2 169,36

733,36

26,85

	Масса порции, г	Цена, руб.	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
ИТОГО ЗА 6 дней		263,97	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

Д.М. Газизова