

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов (завтрак) в сельских образовательных учреждениях Заинского района С 15.11.2021г. ПО 20.11.2021 г.

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

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции гр	Цена, руб.	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пн, 15 ноября 21			47,05	23,73	19,31	85,35	610,09	0,3	184,3	6,9	2,01	139,23	353,72	94,67	4,87
Завтрак			47,05	23,73	19,31	85,35	610,09	0,3	184,3	6,9	2,01	139,23	353,72	94,67	4,87
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-84н	Котлеты "Крестьянские" с овощами(огур.консер.)	75/25	30,51	12,43	12,44	10,67	204,31	0,09	0,31	1,65	0,31	23,81	172,08	29,4	1,9
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,75	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	2,84	0,00	1,29	19,15	56,48	10,22	1,04
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
Вт, 16 ноября 21			49,24	29,99	11,43	42,31	392,11	0,31	32,48	63,97	1,04	98,87	345,08	158,64	4,55
Завтрак			49,24	29,99	11,43	42,31	392,11	0,31	32,48	63,97	1,04	98,87	345,08	158,64	4,55
64/97	Салат из квашеной капусты	75	8,26	1,69	3,76	7,08	68,93	0,02	0,00	26,93	0,1	44,42	32,08	15,13	0,59
Приказ № 306 от ттк№253н	Рагу из мякоти птицы	150/50	36,84	26,09	7,38	16,02	234,88	0,25	32,12	34,49	0,89	41,35	283,16	130,16	3,03
	Чай "Витаминный"полусл.	200	2,20	0,16	0,05	5,79	24,23	0,00	0,36	2,55	0,05	6,08	7,43	3,9	0,5
	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, 17 ноября 21			55,33	25,74	20,37	79,94	606,08	0,46	33,25	13,5	0,78	90,19	435,52	208,25	9,45
Завтрак			55,33	25,74	20,37	79,94	606,08	0,46	33,25	13,5	0,78	90,19	435,52	208,25	9,45
ттк-62	Салат из отварной свеклы	100	5,68	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 №247н	Гречка с говядиной "Батыр",	40/160	46,91	21,74	9,97	51,21	381,55	0,4	32,15	1,75	0,66	35,11	354,76	168,77	6,57
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
Чт, 18 ноября 21			41,48	12,32	23,48	58,28	493,74	0,33	48,67	93,35	0,56	134,13	238,46	102,83	4,15
Завтрак			41,48	12,32	23,48	58,28	493,74	0,33	48,67	93,35	0,56	134,13	238,46	102,83	4,15
ТТК № 130	Салат " Метелка "	100	6,10	1,89	10,11	7,15	127,1	0,04	40,47	43,08	0,18	49,84	44,77	24,89	0,98
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	16,16	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	14,87	3,75	5,5	16,86	131,92	0,23	0,65	44,39	0,25	58,97	155,4	54,71	1,81
377/11	Чай с лимоном	200/15/7	2,41	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"	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, 19 ноября 21			26,88	12,52	14,12	72,16	465,86	0,28	187,83	6,53	1,17	254,87	372,63	92,21	2,91
Завтрак			26,88	12,52	14,12	72,16	465,86	0,28	187,83	6,53	1,17	254,87	372,63	92,21	2,91
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	8,38	2,38	7,52	15,05	137,4	0,05	4,5	0,00	0,00	10,2	27,9	10,55	0,5
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
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	10,65	7,32	5,21	39,7	235,01	0,16	2,18	1,28	0,76	155,42	241,98	36,06	0,91
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
Сб, 20 ноября 21			44	24,13	33,41	87,13	745,8	0,44	28,39	70,49	0,73	117,92	384,2	114,22	7,17
Завтрак			44,00	24,13	33,41	87,13	745,8	0,44	28,39	70,49	0,73	117,92	384,2	114,22	7,17
	Десерт фруктовый Яблоко-	106	7,55	0,42	0,42	9,54	43,67	0,03	0,05	10,6	0,21	17,7	11,66	8,48	2,12
43/04	Салат из белокочанной капусты	100	5,71	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	22,03	14,16	21,55	17,7	321,43	0,14	0,02	0,00	0,24	16,47	196,33	33,39	1,82
510/04	Каша пшеничная вязкая	180	5,72	5,09	6,01	29,18	191,17	0,18	2,97	0,00	0,13	14,65	104,07	36,41	1,2
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"	30,50	2,19	2,32	0,27	15,16	72,38	0,05	0,00	0,00	0,00	7,93	25,32	10,68	0,49
Итого			263,98	128,43	122,12	425,17	3 313,68	2,12	514,92	254,74	6,29	835,21	2 129,61	770,82	33,1

	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	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
			Старшие	Старшие	Старшие		Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие
ИТОГО ЗА 6 дней		263,98	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