

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в сельских образовательных организациях  
Заинского района с 22.11.2021г. по 27.11.2021 г.

Стоимость питания Старшие  
44руб./день;

Категория питания: завтраки старшие

№ 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
<b>Пн, 22 ноября 21</b>			53,12	21,36	30,38	81,49	684,83	0,32	240,06	7,68	0,48	106,68	358,79	107,67	4,49
<b>Завтрак</b>			53,12	21,36	30,38	81,49	684,83	0,32	240,06	7,68	0,48	106,68	358,79	107,67	4,49
62/11	Салат из моркови с сахаром	100	4,75	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	200/3	42,56	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	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
<b>Вт, 23 ноября 21</b>			40,95	26,54	33,48	94,91	787,05	0,35	29,31	60,54	1,73	159,55	369,28	86,4	4,91
<b>Завтрак</b>			40,95	26,54	33,48	94,91	787,05	0,35	29,31	60,54	1,73	159,55	369,28	86,4	4,91
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	22,07	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"	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
<b>Ср, 24 ноября 21</b>			40,89	12,51	23,54	62,91	513,48	0,32	9,28	61,97	0,5	130,66	250,41	106,82	5,26
<b>Завтрак</b>			40,89	12,51	23,54	62,91	513,48	0,32	9,28	61,97	0,5	130,66	250,41	106,82	5,26
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	100	4,88	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	16,16	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
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"	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
<b>Чт, 25 ноября 21</b>			28,91	14,01	18,85	89,35	583,03	0,37	170,77	9,55	0,86	294,44	399,38	127,91	3,43
<b>Завтрак</b>			28,91	14,01	18,85	89,35	583,03	0,37	170,77	9,55	0,86	294,44	399,38	127,91	3,43
ттк-66	Салат " Солнышко"	100	7,24	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"	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
<b>Пт, 26 ноября 21</b>			56,15	18,81	23,36	49,64	484,07	0,43	0,09	83,32	0,67	111,26	366,62	111,7	6,23
<b>Завтрак</b>			56,15	18,81	23,36	49,64	484,07	0,43	0,09	83,32	0,67	111,26	366,62	111,7	6,23
45/04	Салат из квашеной капусты	75	8,27	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	44,93	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"	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
<b>Сб, 27 ноября 21</b>			43,99	29,01	25,17	74,82	641,74	0,35	73,9	49,83	1,29	116,91	438,57	193,94	5,11
<b>Завтрак</b>			43,99	29,01	25,17	74,82	641,74	0,35	73,9	49,83	1,29	116,91	438,57	193,94	5,11
Приказ № 259 от	Салат "Метелка"	100	5,90	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	33,54	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	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"	24	1,72	1,82	0,22	11,93	56,95	0,04	0,00	0,00	0,00	6,24	19,92	8,4	0,38
<b>Итого</b>			264,01	122,24	154,78	453,12	3 694,2	2,14	523,41	272,89	5,53	919,5	2 183,05	734,44	29,43

	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	Мg	Fe
			Старшие	Старшие	Старшие		Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие
ИТОГО ЗА 6 дней		264,01	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