

"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 07.03.2022г. по 12.03.2022 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
Пн, 07 марта 22			12,34	18,15	71,24	497,74	0,32	2,33	11,98	1,02	178,42	283,65	94,72	5,17		
Завтрак			12,34	18,15	71,24	497,74	0,32	2,33	11,98	1,02	178,42	283,65	94,72	5,17		
1/04	Десерт фруктовый Яблоко	106	0,42	0,42	9,54	43,67	0,03	0,05	10,6	0,21	17,7	11,66	8,48	2,12		
	Бутиерброд с маслом	30/10	2,38	7,52	15,05	137,4	0,05	0,05	0,00	0,00	10,2	27,9	10,55	0,5		
302/04	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/3	7,99	7,3	32,95	229,46	0,24	2,18	1,28	0,81	145,57	235,84	71,29	1,73		
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем " Со вкусом топленого молока"	200/18	1,55	2,91	13,7	87,21	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82		
Итого стоимость питания в день		47 руб.														
Ср, 09 марта 22			13,87	21,6	69,58	528,18	0,44	209,71	66,68	0,96	134,38	295,42	133,17	4,67		
Завтрак			13,87	21,6	69,58	528,18	0,44	209,71	66,68	0,96	134,38	295,42	133,17	4,67		
78/04	Икра морковная	100	2,14	8,13	11,97	129,65	0,09	201	12,17	0,56	37,73	75,45	44,6	1,14		
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	4,46	7,6	5,63	108,76	0,02	8,01	2,64	0,11	12,7	10,14	10,72	0,47		
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		
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.														
Чт, 10 марта 22			33,73	16,19	72,35	570,11	0,34	11,74	34,59	1,12	93,39	377,79	208,76	6,48		
Завтрак			33,73	16,19	72,35	570,11	0,34	11,74	34,59	1,12	93,39	377,79	208,76	6,48		
ттк№357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	100	1,8	5,55	8,54	91,33	0,02	0,00	30	0,1	48	31	16	0,6		
ТТК-53к	Мякоть птицы тушенная в соусе	50/50	23,81	4,61	3,79	151,89	0,08	11,55	1,29	0,65	17,86	179,37	89,31	1,58		
510/04	Каша гречневая вязкая	180	5,57	5,7	29,83	192,97	0,19	0,12	0,00	0,35	11,58	132,51	87,59	2,95		
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, 11 марта 22			22,55	25,82	84,21	659,4	0,34	117	22,53	1,91	86,72	330,08	94,38	5,5		
Завтрак			22,55	25,82	84,21	659,4	0,34	117	22,53	1,91	86,72	330,08	94,38	5,5		
ТТК-359н	Винегрет из овощей (без лука)	100	1,99	7,79	8,49	112	0,07	41,55	19,99	0,19	37,32	62,13	30,55	1,26		
ттк№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (морк. припуц.)	75/25	11,65	12,47	11,9	206,45	0,12	75,37	2,44	0,43	22,8	179,4	39,03	1,94		
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	0,03	0,00	1,29	13,85	55,4	9,9	1		
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.												
Сб, 12 марта 22			18,37	26,43	75,08	611,68	0,39	10,07	14,51	2,18	167,32	383,05	126,39	5,77
Завтрак			18,37	26,43	75,08	611,68	0,39	10,07	14,51	2,18	167,32	383,05	126,39	5,77
ттк-996	Салат "Бобовое зёрнышко"	100	3,51	5,29	14,65	120,25	0,07	0,88	10,23	0,16	54,51	89,58	31,79	1,97
ТТК-652; 587/04	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	5,36	14,3	8,84	185,51	0,06	8,01	3,53	1,4	14,43	46,31	18,91	0,9
510/04	Каша пшеничная вязкая	180	5,57	5,27	29,22	186,58	0,19	0,03	0,00	0,57	25,63	169,01	53,79	1,55
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.												
Итого			100,86	108,19	372,46	2 867,11	1,83	350,85	150,29	7,19	660,23	1 669,99	657,42	27,59

	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 5 дней		106,90	120,75	454,80	3230,00	1,90	1,20	91,90	14,25	1575,00	1575,00	393,75	23,65	
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