


"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
									Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие
<b>Пн, 07 марта 22</b>			12,34	18,15	71,24	497,74	0,32	2,33	11,98	1,02	178,42	283,65	94,72	5,17		
<b>Завтрак</b>			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		
<b>Итого стоимость питания в день</b>		47 руб.														
<b>Ср, 09 марта 22</b>			13,87	21,6	69,58	528,18	0,44	209,71	66,68	0,96	134,38	295,42	133,17	4,67		
<b>Завтрак</b>			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		
<b>Итого стоимость питания в день</b>		47 руб.														
<b>Чт, 10 марта 22</b>			33,73	16,19	72,35	570,11	0,34	11,74	34,59	1,12	93,39	377,79	208,76	6,48		
<b>Завтрак</b>			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		
<b>Итого стоимость питания в день</b>		47 руб.														
<b>Пт, 11 марта 22</b>			22,55	25,82	84,21	659,4	0,34	117	22,53	1,91	86,72	330,08	94,38	5,5		
<b>Завтрак</b>			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.												
<b>Сб, 12 марта 22</b>			18,37	26,43	75,08	611,68	0,39	10,07	14,51	2,18	167,32	383,05	126,39	5,77
<b>Завтрак</b>			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.												
<b>Итого</b>			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
<b>ИТОГО ЗА 5 дней</b>		106,90	120,75	454,80	3230,00	1,90	1,20	91,90	14,25	1575,00	1575,00	393,75	23,65	
<b>В среднем в день:</b>		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