

"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 11.04.2022г. по 16.04.2022 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		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
<b>Пн, 11 апреля 22</b>																
<b>Завтрак</b>																
	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2		
ттк №358н	Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(огурцы консервир.)	75/25	9,9	4,62	1,67	87,86	0,05	0,31	1,1	0,19	183,91	126,7	21,35	0,38		
510/04	Каша пшеничная вязкая	180	5,09	6,01	29,18	191,17	0,18	0,16	0,00	0,13	14,65	104,07	36,41	1,2		
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>Вт, 12 апреля 22</b>																
<b>Завтрак</b>																
	Десерт фруктовый Яблоко	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2		
1/04	Бутерброд 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, 13 апреля 22</b>																
<b>Завтрак</b>																
	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		
	Огурец свежий порциями (доп.гарнир)	50	0,41	0,05	1,28	7,19	0,02	0,01	5,1	0,05	11,73	21,42	7,14	0,31		
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, 14 апреля 22</b>																
<b>Завтрак</b>																
	Десерт фруктовый Апельсин	100	0,9	0,00	8,4	37,2	0,04	0,00	60	0,22	34	23	13	0,3		
ТТК-53к	Мякоть птицы тушенная в соусе	50/50	23,64	4,6	3,79	151,08	0,08	11,54	1,29	0,64	17,81	178,15	88,7	1,57		
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, 15 апреля 22</b>																
<b>Завтрак</b>																
			23,1	28,52	82,36	678,54	0,3	106,68	17,47	1,93	85,39	376,77	100,29	5,31		
			23,1	28,52	82,36	678,54	0,3	106,68	17,47	1,93	85,39	376,77	100,29	5,31		

ттк-359 н	Винегрет из овощей (без лука)	75	1,61	5,84	6,64	85,57	0,05	31,23	14,93	0,15	29,1	48,44	23,36	0,92	
ТТК-84н	Котлеты "Татарские" с овощами(морк.припуц.)	75/25	12,58	17,12	11,9	252,02	0,1	75,37	2,44	0,49	29,69	239,78	52,13	2,09	
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	
<b>Итого стоимость питания в день</b>		47 руб.													
<b>Сб, 16 апреля 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-652к; 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	
<b>Итого стоимость питания в день</b>		47 руб.													
<b>Итого</b>				116,53	108,59	429,28	3 160,53	2,05	140,12	181,96	7,34	849,06	1 929,45	703,4	31,07

	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
		Старшие	Белки	Жиры		Углево	Старш	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
			Старш	Старш		Старш		Старш	Старш	Старш	Старш	Старш	Старш	Старш	Старш
<b>ИТОГО ЗА 6 дней</b>		128,28	144,90	545,76	3876,00	2,28	1,44	110,28	17,10	1890,00	1890,00	472,50	28,38		
<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

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела

Г.Н. Мартынова

Р.Х. Нагимова

Д.М. Газизова