

"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 24.01.2022г. по 29.01.2022 г.**

**Стоимость питания Старшие  
47руб./день;**

Категория питания: завтраки старшие

№ НД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб.	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	Старшие	Старшие	Старшие
<b>Пн, 24 января 22</b>			48,37	17,34	11,24	60,76	413,6	0,31	192,72	6,93	0,92	296,04	378,66	122,7	3,35		
<b>Завтрак</b>			48,37	17,34	11,24	60,76	413,6	0,31	192,72	6,93	0,92	296,04	378,66	122,7	3,35		
62/11	Салат из моркови с сахаром	75	3,92	1,24	0,1	10,35	47,24	0,06	191,52	4,79	0,38	25,86	52,67	36,39	0,67		
ттк №358н	Колб. изд. отварные (сосиски) с овощ.(огурцы сол.)	75/25	30,73	9,4	4,62	0,47	81,08	0,05	0,02	1,39	0,18	179,11	118,74	19,41	0,49		
510/04	Каша рисовая вязкая	180	6,89	2,77	4,95	27,57	165,94	0,13	0,03	0,00	0,31	18,32	129,1	45	0,84		
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	4,57	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	2,26	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>Вт, 25 января 22</b>			52,93	30,63	11,49	55,94	449,72	0,34	32,97	58,13	0,99	99,27	349,6	159,76	4,56		
<b>Завтрак</b>			52,93	30,63	11,49	55,94	449,72	0,34	32,97	58,13	0,99	99,27	349,6	159,76	4,56		
ТТК№357н	Салат "Капуста квашеная"	75	8,32	1,34	3,76	6,51	65,26	0,02	0,00	21,15	0,09	35,19	26,15	12,06	0,48		
Приказ № 306 от	Рагу из мякоти птицы	50/150	38,75	26,25	7,4	16,9	239,21	0,26	32,92	36,89	0,9	42,8	290,46	133,06	3,13		
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	3,60	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	2,26	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>Ср, 26 января 22</b>			55,96	25,6	14,87	79,28	553,46	0,46	35,11	11,59	0,77	83,73	429,31	205,03	9,21		
<b>Завтрак</b>			55,96	25,6	14,87	79,28	553,46	0,46	35,11	11,59	0,77	83,73	429,31	205,03	9,21		
52/11	Салат из отварной свеклы	75	4,48	1,45	4,59	8,53	81,25	0,02	0,87	9,69	0,1	35,85	41,67	21,32	1,36		
ТТК-247н	Гречка с говядиной "Батыр"	40/160	48,49	21,75	9,97	51,28	381,89	0,4	34,19	1,8	0,67	35,39	355,32	169,16	6,57		
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,81	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"	29	2,18	2,2	0,26	14,41	68,82	0,04	0,00	0,00	0,00	7,54	24,07	10,15	0,46		
<b>Чт, 27 января 22</b>			43,78	12,43	21,03	59,42	476,62	0,35	41,02	86,22	0,54	128,85	245,28	104,62	4,54		
<b>Завтрак</b>			43,78	12,43	21,03	59,42	476,62	0,35	41,02	86,22	0,54	128,85	245,28	104,62	4,54		
ТТК-130	Салат "Метелка"	75	6,03	1,45	7,58	5,55	96,23	0,03	32,29	32,5	0,14	39,53	34,98	19,42	0,77		
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	16,37	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	16,49	3,97	5,52	18,05	137,71	0,25	0,65	47,78	0,27	60,67	165,25	58,62	1,95		
686/04	Чай с лимоном	200/7	2,63	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	2,26	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, 28 января 22</b>			33,93	12,66	19,21	72,66	514,15	0,29	199,38	6,82	1,19	260,69	378,42	94,59	2,99		
<b>Завтрак</b>			33,93	12,66	19,21	72,66	514,15	0,29	199,38	6,82	1,19	260,69	378,42	94,59	2,99		
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	9,11	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	3,92	1,24	0,1	10,35	47,24	0,06	191,52	4,79	0,38	25,86	52,67	36,39	0,67		
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/10	16,33	7,39	10,29	39,8	281,36	0,16	2,21	1,28	0,76	159,68	244,6	36,25	0,95		
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	4,57	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, 29 января 22			47	23,96	33,38	85,59	738,61	0,43	27,18	69,93	0,72	112,91	381,48	113,08	6,99
Завтрак			47,00	23,96	33,38	85,59	738,61	0,43	27,18	69,93	0,72	112,91	381,48	113,08	6,99
	Десерт фруктовый Яблоко	100	7,47	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2
32/97; 20/10; 45/1	Салат из белокочанной капусты	100	8,26	1,95	5,11	10,54	95,92	0,04	26,9	59,83	0,15	52,76	38,26	20,94	0,7
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	2/50	22,09	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 пшенная вязкая	180	6,23	5,09	6,01	29,18	191,17	0,18	0,16	0,00	0,13	14,65	104,07	36,41	1,2
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,81	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"	28,40	2,14	2,16	0,26	14,11	67,39	0,04	0,00	0,00	0,00	7,38	23,57	9,94	0,45
Итого			281,97	122,62	111,22	413,65	3 146,16	2,18	528,38	239,62	5,13	981,49	2 162,75	799,78	31,64

	Масса порции, г	Цена, руб.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Старшие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 6 дней		281,97	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:		47,00	21,38	24,15	90,96	646,00	0,38	0,24	18,38	2,85	315,00	315,00	78,75	4,73	

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела

Г.Н. Мартынова

Н. В. Журавлева

Д.М. Газизова