


"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 |        |        |      |    |
|-------------------------|--|-----------------|------------|---------------------|-------|----------|-----------------|--------------|--------|-------|------|--------------------------|--------|--------|------|----|
|                         |  |                 |            | Белки               | Жиры  | Углеводы |                 | Старшие      | В1     | А     | С    | Е                        | Са     | Р      | Mg   | Fe |
|                         |  |                 |            |                     |       |          |                 |              |        |       |      |                          |        |        |      |    |
| <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