

"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 28.02.2022г. по 05.03.2022 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 Старшие	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пн, 28 февраля 22			46,98	16,51	23,97	99,38	679,3	0,27	8,13	33,27	2,95	98,95	170,2	62,31	5,03
Завтрак			46,98	16,51	23,97	99,38	679,3	0,27	8,13	33,27	2,95	98,95	170,2	62,31	5,03
	Десерт фруктовый Яблоко	85	6,59	0,34	0,34	7,65	35,02	0,03	0,04	8,5	0,17	14,2	9,35	6,8	1,7
ТТК№357н	Салат "Капуста квашеная"	75	8,36	1,34	3,76	6,51	65,26	0,02	0,00	21,15	0,09	35,19	26,15	12,06	0,48
ТТК-652; 587/04	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	19,07	5,36	14,3	8,84	185,51	0,06	8,01	3,53	1,4	14,43	46,31	18,91	0,9
516/04	Макаронные изделия отварные	180	7,38	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	0,03	0,00	1,29	13,85	55,4	9,9	1
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	3,32	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
Вт, 01 марта 22			42,8	25,42	14,61	75,36	534,74	0,89	0,57	7,95	1,65	133,13	302,97	114,65	9,19
Завтрак			42,80	25,42	14,61	75,36	534,74	0,89	0,57	7,95	1,65	133,13	302,97	114,65	9,19
ТТК 994	Салат "Пёстрый"	75	6,13	2,89	3,32	12,49	91,45	0,06	0,49	7,85	0,15	40,09	71,65	23,42	1,75
ТТК-658	Биточки "Любимые"	2/50	25,07	0,00	5,03	0,00	45,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	180	8,74	20,35	5,98	44,89	314,78	0,79	0,03	0,00	1,5	81,33	201,49	77,73	6,2
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,90	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"	26	1,96	1,98	0,23	12,92	61,7	0,04	0,00	0,00	0,00	6,76	21,58	9,1	0,42
Ср, 02 марта 22			46,99	32,24	20,81	68,78	591,45	0,38	151,76	10,56	1,45	145,09	481,17	201,13	4,79
Завтрак			46,99	32,24	20,81	68,78	591,45	0,38	151,76	10,56	1,45	145,09	481,17	201,13	4,79
612/04	Маринад овощной с томатом	75	5,50	1,18	7,58	7,95	104,75	0,05	119,7	6,36	0,31	22,6	44,05	26,06	0,64
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	34,87	27,43	11,7	40,45	376,85	0,27	30,91	3,45	1,09	50,78	362,29	154,57	2,86
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	4,66	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"	26	1,96	1,98	0,23	12,92	61,7	0,04	0,00	0,00	0,00	6,76	21,58	9,1	0,42
Чт, 03 марта 22			50,24	8,46	15,2	58	402,62	0,35	8,73	80,15	0,5	119,39	242,65	94,29	4,08
Завтрак			50,24	8,46	15,2	58	402,62	0,35	8,73	80,15	0,5	119,39	242,65	94,29	4,08
ттк№357н	Салат "Капуста квашеная" (б/лука)	75	9,00	1,35	4,16	6,41	68,5	0,02	0,00	22,5	0,08	36	23,25	12	0,45
ТТК 807к	Тефтели рыбо-крупяные с овощами с соус. томатн.	50/50	18,66	0,56	5,2	3,44	62,8	0,02	8,01	2,57	0,11	5,55	10,14	4,27	0,22
520/04	Пюре картофельное	180	17,69	4,23	5,54	19,45	144,52	0,27	0,65	51,78	0,29	62,67	176,84	63,21	2,11
686/04	Чай с лимоном	200/7	2,86	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"	27	2,03	2,05	0,24	13,42	64,07	0,04	0,00	0,00	0,00	7,02	22,41	9,45	0,43
Пт, 04 марта 22			47,99	23,48	28,16	58,26	580,37	0,34	37,17	16,34	0,97	243,36	460,89	86,35	5,46
Завтрак			47,99	23,48	28,16	58,26	580,37	0,34	37,17	16,34	0,97	243,36	460,89	86,35	5,46
ТТК-359н	Винегрет из овощей (без лука)	75	6,43	1,49	5,84	6,37	84	0,05	31,17	14,99	0,14	27,99	46,6	22,91	0,94
ТТК № 418	Омлет с пшенной кашей с маслом	200/3	32,23	17,14	20,25	22,98	342,73	0,22	4,59	0,52	0,77	125,28	318,6	45,03	3,64

ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	7,30	2,8	1,83	15,49	89,57	0,03	1,41	0,83	0,06	83,07	73,28	8,96	0,45
	Хлеб "Рябинушка"	27	2,03	2,05	0,24	13,42	64,07	0,04	0,00	0,00	0,00	7,02	22,41	9,45	0,43
Сб, 05 марта 22			46,98	30,42	15,48	55,58	483,27	0,35	2,09	55,83	0,94	104,09	376,44	173,6	5,81
Завтрак			46,98	30,42	15,48	55,58	483,27	0,35	2,09	55,83	0,94	104,09	376,44	173,6	5,81
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	100	6,17	1,94	6,12	11,37	108,34	0,03	1,16	12,92	0,13	47,8	55,56	28,42	1,81
ТТК 819	Жаркое из мякоти птицы	50/150	35,91	26,12	9,11	16,15	251,04	0,28	0,88	42,82	0,81	37,35	295,36	133,69	3,19
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	3,32	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"	21	1,58	1,6	0,19	10,44	49,83	0,03	0,00	0,00	0,00	5,46	17,43	7,35	0,34
Итого			281,98	136,53	118,23	415,36	3 271,75	2,58	208,45	204,1	8,46	844,01	2 034,32	732,33	34,36

	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
ИТОГО ЗА 6 дней		281,98	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

Г.Н. Мартынова

Экономист по ценам

Р.Х. Нагимова

Зам. начальника производственного отдела

Д.М. Газизова