


"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 31.01.2022г. по 05.02.2022 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
Пн, 31 января 22			46,98	26,29	27,88	78,37	669,61	0,42	255,45	7,22	1,53	93,91	568,1	169,33	6,23		
Завтрак			46,98	26,29	27,88	78,37	669,61	0,42	255,45	7,22	1,53	93,91	568,1	169,33	6,23		
62/11	Салат из моркови с сахаром	100	5,22	1,66	0,13	13,8	62,99	0,08	255,36	6,38	0,51	34,47	70,22	48,52	0,89		
ТТК-739к	Котлеты "Татарские"	2/50	32,25	16,12	22,11	12,4	313,11	0,1	0,01	0,74	0,45	24,8	291,82	50,34	2,43		
510/04	Каша пшеничная вязкая	180	5,99	5,57	5,27	29,22	186,58	0,19	0,03	0,00	0,57	20,33	167,93	53,47	1,51		
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"	36	2,71	2,74	0,32	17,89	85,43	0,05	0,00	0,00	0,00	9,36	29,88	12,6	0,58		
Вт, 01 февраля 22			44,37	26,39	33,46	93,96	782,58	0,34	30,91	60,58	1,73	155,57	367,31	85,78	4,85		
Завтрак			44,37	26,39	33,46	93,96	782,58	0,34	30,91	60,58	1,73	155,57	367,31	85,78	4,85		
43/04	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	22,07	14,16	21,55	17,7	321,43	0,14	0,02	0,00	0,24	16,47	196,33	33,39	1,82		
516/04	Макаронные изделия отварные	180	7,29	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	2,84	0,00	1,29	13,85	55,4	9,9	1		
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"	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		
Ср, 02 февраля 22			43,65	12,84	19,56	64,74	486,36	0,34	9,89	66,64	0,53	136,86	265,03	113,27	5,56		
Завтрак			43,65	12,84	19,56	64,74	486,36	0,34	9,89	66,64	0,53	136,86	265,03	113,27	5,56		
52/11	Салат из отварной свеклы	100	5,98	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-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"	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		
Чт, 03 февраля 22			31,09	14,08	18,85	89,72	584,81	0,37	181,33	9,81	0,88	295,87	402,29	129,91	3,47		
Завтрак			31,09	14,08	18,85	89,72	584,81	0,37	181,33	9,81	0,88	295,87	402,29	129,91	3,47		
ттк-66	Салат "Солнышко"	100	7,68	1,26	10,19	14,62	155,23	0,06	175,57	7,25	0,41	28,48	51,43	35,64	1,19		
ТТК 270	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/3	12,44	7,15	5,59	43,21	251,73	0,22	3,55	1,26	0,36	137,03	222,86	61,27	1,26		
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	8,71	3,39	2,8	16,98	106,66	0,04	2,21	1,3	0,11	122,56	103,1	22,5	0,54		
	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		
Пт, 04 февраля 22			68,88	19,8	28,28	65,33	594,98	0,46	0,11	88,78	0,7	125,59	382,9	117,24	6,11		
Завтрак			68,88	19,8	28,28	65,33	594,98	0,46	0,11	88,78	0,7	125,59	382,9	117,24	6,11		
ТТК№357н	Салат "Капуста квашеная"	100	11,10	1,79	5,02	8,67	87,02	0,02	0,00	28,2	0,11	46,92	34,86	16,08	0,64		
ТТК 28Н	Запеканка картофельная с мясом "Школьная"с/м	200/5	51,92	14,97	22,93	24,13	362,71	0,38	0,06	60,49	0,59	57,39	315,05	86,52	4,52		
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
Сб, 05 февраля 22			47	31,35	22,07	74,31	621,28	0,34	74,03	50,08	1,29	117,48	437,62	193,7	5,11
Завтрак			47,00	31,35	22,07	74,31	621,28	0,34	74,03	50,08	1,29	117,48	437,62	193,7	5,11
ТТК-130	Салат "Метелка"	100	8,04	1,94	10,11	7,4	128,31	0,04	43,05	43,33	0,18	52,7	46,64	25,89	1,02
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	34,64	27,43	11,7	40,45	376,85	0,27	30,91	3,45	1,09	50,78	362,29	154,57	2,86
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"	22,50	1,69	1,71	0,2	11,18	53,39	0,03	0,00	0,00	0,00	5,85	18,68	7,88	0,36
Итого			281,97	130,75	150,1	466,43	3 739,62	2,27	551,72	283,11	6,66	925,28	2 423,25	809,23	31,33

	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		281,97	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

Мартынова
Журавлева
Газизова

Г.Н. Мартынова

Н. В. Журавлева

Д.М. Газизова