

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов (завтрак) в сельских образовательных учреждениях Заинского района С 13.09.2021г. ПО 18.09.2021 г.

Стоимость питания Старшие
44руб./день;

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр	Цена, руб.	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность Старш ие	Витамины (мг)				Минеральные вещества, мг			
				Старш ие				В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
				Старш ие	Старш ие	Углево ды Старш ие									
Пн, 13 сентября 21			55,88	28,32	24,13	104,12	747	0,37	232,72	7,73	2,22	196,6	452,08	110,19	4,82
Завтрак			55,88	28,32	24,13	104,12	747	0,37	232,72	7,73	2,22	196,6	452,08	110,19	4,82
	Морковь тертая с сахаром	100	4,71	1,48	0,11	17,83	78,28	0,07	227,67	5,69	0,46	30,74	62,61	43,26	0,8
ТТК-738	Котлеты "Крестьянские"	2/50	33,67	14,88	15,91	12,4	252,35	0,12	0,01	0,74	0,37	16,1	211,42	32,91	2,23
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,75	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	2,84	0,00	1,29	19,15	56,48	10,22	1,04
395/10	Кофейный напиток с молоком	200	8,74	3,4	2,62	16,12	101,67	0,04	2,2	1,3	0,1	123,33	98,33	14	0,3
	Хлеб "Рябинушка"	28	2,01	2,13	0,25	13,92	66,44	0,04	0,00	0,00	0,00	7,28	23,24	9,8	0,45
Вт, 14 сентября 21			43,03	28,23	15,84	57,3	484,6	0,33	60,72	92,25	1,02	112,86	346,02	162,25	4,55
Завтрак			43,03	28,23	15,84	57,3	484,6	0,33	60,72	92,25	1,02	112,86	346,02	162,25	4,55
20/10	Салат из свежей капусты	100	5,14	1,94	5,11	10,49	95,65	0,04	25,3	59,79	0,15	51,81	37,67	20,59	0,69
Приказ № 306 от	Рагу из мякоти птицы	50/150	32,30	23,4	10,42	15,27	248,45	0,24	35,37	32,37	0,87	40,29	277,02	127,72	2,94
ттк№253н	Чай "Витаминный" полусл.	200	3,58	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"	28	2,01	2,13	0,25	13,92	66,44	0,04	0,00	0,00	0,00	7,28	23,24	9,8	0,45
Ср, 15 сентября 21			52,79	25,82	20,38	80,44	608,45	0,46	33,25	13,5	0,78	90,45	436,35	208,6	9,47
Завтрак			52,79	25,82	20,38	80,44	608,45	0,46	33,25	13,5	0,78	90,45	436,35	208,6	9,47
ттк-62	Салат из отварной свеклы	100	4,95	1,75	10,11	10,25	138,96	0,02	1,05	11,65	0,12	43,11	50,1	25,63	1,63
ттк №247н	Гречка с говядиной "Батыр"	40/160	45,06	21,74	9,97	51,21	381,55	0,4	32,15	1,75	0,66	35,11	354,76	168,77	6,57
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,77	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	2,01	2,13	0,25	13,92	66,44	0,04	0,00	0,00	0,00	7,28	23,24	9,8	0,45
Чт, 16 сентября 21			38,22	12,31	23,5	57,78	491,79	0,32	52,85	90,42	0,54	137,22	235,16	102,07	4,47
Завтрак			38,22	12,31	23,5	57,78	491,79	0,32	52,85	90,42	0,54	137,22	235,16	102,07	4,47
ТТК № 130	Салат " Метелка "	100	5,57	1,89	10,11	7,15	127,1	0,04	40,47	43,08	0,18	51,68	45,14	25	0,99
	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	16,03	4,46	7,6	5,61	108,68	0,02	8,85	2,63	0,11	12,63	10	10,62	0,47
520/04	Пюре картофельное	180	11,37	3,56	5,48	15,82	126,84	0,22	3,46	41,41	0,23	57,48	146,77	51,29	1,69
686/04	Чай с лимоном	200/7	3,24	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"	28	2,01	2,13	0,25	13,92	66,44	0,04	0,00	0,00	0,00	7,28	23,24	9,8	0,45
Пт, 17 сентября 21			30,15	12,54	24,22	76,46	574,01	0,29	174,17	9,02	1,2	257,62	371,65	91,65	3,43
Завтрак			30,15	12,54	24,22	76,46	574,01	0,29	174,17	9,02	1,2	257,62	371,65	91,65	3,43
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	8,38	2,38	7,52	15,05	137,4	0,05	4,5	0,00	0,00	10,2	27,9	10,55	0,5
ттк-66	Салат " Солнышко"	100	7,12	1,19	10,19	14,25	153,45	0,06	165,01	6,99	0,39	27,05	48,52	33,64	1,15
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	10,46	7,32	5,21	39,7	235,01	0,16	3,51	1,28	0,76	155,42	241,98	36,06	0,91
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	4,19	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, 18 сентября 21			43,97	24,8	33,39	90,26	760,79	0,43	28,39	70,19	0,73	117,03	382,62	113,45	7,08
Завтрак			43,97	24,8	33,39	90,26	760,79	0,43	28,39	70,19	0,73	117,03	382,62	113,45	7,08
	Десерт фруктовый Яблоко-	103	7,04	0,41	0,41	9,27	42,44	0,03	0,05	10,3	0,21	17,2	11,33	8,24	2,06
32/97; 20/10; 45/1	Салат из белокачанной капусты	100	5,15	1,94	5,11	10,49	95,65	0,04	25,3	59,79	0,15	56,22	38,57	20,86	0,72
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	2/50	20,33	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	5,72	5,09	6,01	29,18	191,17	0,18	2,97	0,00	0,13	14,65	104,07	36,41	1,2
ттк-475	Чай полусладкий с мармеладом	200/16	3,65	1	0,05	9,21	41,28	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82

Хлеб "Рябинушка"	29	2,08	2,2	0,26	14,41	68,82	0,04	0,00	0,00	0,00	7,54	24,07	10,15	0,46
Итого		264,04	132,02	141,46	466,36	3 666,64	2,2	582,1	283,11	6,49	911,78	2 223,88	788,21	33,82

	Масса порции, гр	Цена, руб.	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Энерг. ценность (ккал)	Витамин (мг)	Витамин (мг)	Витамин (мг)	Витамин (мг)	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг
	Старшие	Старшие	Белки	Жиры	Углеводы	Старшие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
			Старшие	Старшие	Старшие		Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие
ИТОГО ЗА 6 дней		264,04	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:		44,01	21,38	24,15	90,96	646,00	0,38	0,24	18,38	2,85	315,00	315,00	78,75	4,73

Генеральный директор

В.П. Гусева

Зам. директора по производству и качеству

Г.Н. Мартынова

Экономист по ценам

Н. В. Журавлева

Зам. начальника производственного отдела

Ю.В. Будилова