

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов (завтрак) в сельских образовательных учреждениях Заинского района С 06.09.2021г. ПО 11.09.2021 г.

Стоимость питания Младшие руб./день; 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			
				Старшие				Старш ие	Старш ие	Старш ие	Старш ие	Старш ие	Старш ие	Старш ие	Старш ие
				Белки	Жиры	Углево ды									
<b>Пн, 06 сентября 21</b>			53,75	20,91	40,44	81,97	775,51	0,31	166,41	8,67	0,39	101,07	340,48	95,36	4,78
<b>Завтрак</b>			53,75	20,91	40,44	81,97	775,51	0,31	166,41	8,67	0,39	101,07	340,48	95,36	4,78
ттк-66	Салат " Солнышко"	100	7,15	1,19	10,19	14,25	153,45	0,06	165,01	6,99	0,39	27,05	48,52	33,64	1,15
392/11	Пельмени мясные отварные с маслом	200/3	40,87	16,68	29,92	35,19	476,81	0,19	1,35	1,59	0,00	52,74	258,97	47,08	2,68
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"	1/30	2,15	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, 07 сентября 21</b>			48,18	28,42	34,03	89,11	776,36	0,31	29,3	61,28	1,94	167,62	463,94	103	5,5
<b>Завтрак</b>			48,18	28,42	34,03	89,11	776,36	0,31	29,3	61,28	1,94	167,62	463,94	103	5,5
52/97; 20/10; 45/1	Салат из белокочанной капусты	100	5,17	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-739к	Котлеты "Татарские"	100	30,28	16,12	22,11	12,4	313,11	0,1	0,01	0,74	0,45	24,8	291,82	50,34	2,43
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,55	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	4,03	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	2,15	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, 08 сентября 21</b>			36,31	11,18	13,49	53,53	380,23	0,31	12,39	54,99	0,44	103,66	223,81	88,48	3,97
<b>Завтрак</b>			36,31	11,18	13,49	53,53	380,23	0,31	12,39	54,99	0,44	103,66	223,81	88,48	3,97
	Огурец свежий порциями	75	3,88	0,61	0,08	1,91	10,79	0,02	0,01	7,65	0,08	17,6	32,13	10,71	0,46
	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	15,95	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	11,09	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"	1/30	2,15	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>Чт, 09 сентября 21</b>			26,23	14,3	8,77	92,93	507,86	0,38	233,43	8,25	0,93	298,13	413,47	137,53	3,08
<b>Завтрак</b>			26,23	14,3	8,77	92,93	507,86	0,38	233,43	8,25	0,93	298,13	413,47	137,53	3,08
	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
	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/3	10,97	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 полусладкий	200	8,40	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	2,15	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, 10 сентября 21</b>			55,86	19,06	30,13	61,43	593,16	0,44	4,81	75,28	0,89	126,46	385,54	126,63	9,34
<b>Завтрак</b>			55,86	19,06	30,13	61,43	593,16	0,44	4,81	75,28	0,89	126,46	385,54	126,63	9,34
	Десерт фруктовый Яблоко-	111	7,59	0,44	0,44	9,99	45,73	0,03	0,06	11,1	0,22	18,54	12,21	8,88	2,22
ттк-62	Салат из отварной свеклы	100	4,99	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 28Н	Запеканка картофельная с мясом "Школьная"	200	40,36	14,39	19,26	21,22	315,78	0,34	3,65	52,43	0,55	52,06	290,08	77,22	4,19
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"	1/30	2,15	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>Сб, 11 сентября 21</b>			43,68	30,75	27,18	86,05	711,67	0,36	73,9	49,83	1,29	119,77	447,7	197,79	5,29
<b>Завтрак</b>			43,68	30,75	27,18	86,05	711,67	0,36	73,9	49,83	1,29	119,77	447,7	197,79	5,29
Приказ № 259 от	Салат " Метелка "	100	5,61	1,89	10,11	7,15	127,1	0,04	40,47	43,08	0,18	51,68	45,14	25	0,99
417 Пр.№60 от 0;	Плов "Золотой петушок"	50/150	31,04	25,03	14,78	40,46	394,96	0,27	33,36	3,45	1,09	50,84	363,5	155,18	2,87
686/04	Чай с лимоном с печ. "К кофе"	200/7/12	4,52	1,17	1,97	21,04	106,55	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
	Хлеб "Рябинушка"	35	2,51	2,66	0,32	17,4	83,06	0,05	0,00	0,00	0,00	9,1	29,05	12,25	0,56

Итого		264,01	124,62	154,04	465,02	3 744,79	2,11	520,24	258,3	5,88	916,71	2 274,94	748,79	31,96
-------	--	--------	--------	--------	--------	----------	------	--------	-------	------	--------	----------	--------	-------

	Масса порции, гр	Цена, руб.	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (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		264,01	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:		44,00	21,38	24,15	90,96	646,00	0,38	0,24	18,38	2,85	315,00	315,00	78,75	4,73

Генеральный директор



В.П. Гусева

Зам. директора по производству и качеству



Г.Н. Мартынова

Экономист по ценам



А. Р. Хамидуллина

Зам. начальника производственного отдела



Ю.В. Будилова