

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов (завтрак) в сельских образовательных учреждениях Заинского района С 27.09.2021г. ПО 02.10.2021 г.

**Стоимость питания Старшие
44руб./день;**

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр	Цена, руб.	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность Старшие	Витамины (мг)				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пн, 27 сентября 21			43,51	26,12	27,75	85,67	696,99	0,29	182,9	5,34	2,1	80,74	430,12	109,31	5,38
Завтрак			43,51	26,12	27,75	85,67	696,99	0,29	182,9	5,34	2,1	80,74	430,12	109,31	5,38
62/11	Салат из моркови с сахаром	75	3,43	1,17	0,09	9,95	45,3	0,05	180	4,5	0,36	24,3	49,5	34,2	0,63
ТТК-739к	Котлеты "Татарские"	100	30,46	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	6,75	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	2,84	0,00	1,29	19,15	56,48	10,22	1,04
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,79	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	2,08	2,2	0,26	14,41	68,82	0,04	0,00	0,00	0,00	7,54	24,07	10,15	0,46
Вт, 28 сентября 21			41,87	27,89	14,58	55,67	465,44	0,33	54,39	77,3	0,98	100,43	338,26	157,8	4,41
Завтрак			41,87	27,89	14,58	55,67	465,44	0,33	54,39	77,3	0,98	100,43	338,26	157,8	4,41
20/10	Салат из свежей капусты	75	3,82	1,45	3,83	7,87	71,74	0,03	18,97	44,84	0,11	38,86	28,25	15,44	0,52
Приказ № 306 от ттк№253н	Рагу из мякоти птицы	50/150	32,31	23,4	10,42	15,27	248,45	0,24	35,37	32,37	0,87	40,29	277,02	127,72	2,94
	Чай "Витаминный" полусл.	200	3,59	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
Ср, 29 сентября 21			54,07	25,6	17,88	89,09	619,69	0,47	33,01	13,79	0,77	83,39	427,24	203,85	9,14
Завтрак			54,07	25,6	17,88	89,09	619,69	0,47	33,01	13,79	0,77	83,39	427,24	203,85	9,14
ттк-62	Салат из отварной свеклы	75	3,65	1,31	7,58	7,69	104,22	0,02	0,79	8,74	0,09	32,33	37,57	19,22	1,22
ттк №247н	Гречка с говядиной "Батыр"	40/160	45,01	21,74	9,97	51,21	381,55	0,4	32,15	1,75	0,66	35,11	354,76	168,77	6,57
686/04	Чай с лимоном	200/7	3,26	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
Чт, 30 сентября 21			34,29	11,77	20,96	45,77	418,79	0,31	42,71	76,45	0,47	119,72	221,84	94,77	4,16
Завтрак			34,29	11,77	20,96	45,77	418,79	0,31	42,71	76,45	0,47	119,72	221,84	94,77	4,16
ТТК № 130	Салат "Метелка "	75	4,11	1,42	7,58	5,36	95,33	0,03	30,35	32,31	0,13	37,38	33,58	18,66	0,73
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	16,01	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
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,79	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
Пт, 01 октября 21			45,91	14,08	14,15	86,4	529,32	0,35	249,16	86,03	1,58	307,17	419,03	120,51	3,51
Завтрак			45,91	14,08	14,15	86,4	529,32	0,35	249,16	86,03	1,58	307,17	419,03	120,51	3,51
	Десерт фруктовый Апельсин	130	18,15	1,17	0,00	10,92	48,36	0,05	0,00	78	0,29	44,2	29,9	16,9	0,39
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
62/11	Салат из моркови с сахаром	100	4,58	1,56	0,12	13,27	60,4	0,07	240	6	0,48	32,4	66	45,6	0,84
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	10,59	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	4,21	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, 02 октября 21			44,32	28,07	38,4	96,04	842,03	0,44	30,49	61,09	0,62	217,95	460,53	114,46	4,49
Завтрак			44,32	28,07	38,4	96,04	842,03	0,44	30,49	61,09	0,62	217,95	460,53	114,46	4,49
43/04	Салат из белокочанной капусты	100	5,11	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	20,81	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 пшеничная 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
395/10	Кофейный напиток с печеньем "Со вкусом топленого молока"	200/18	10,67	4,75	5,48	24,75	167,34	0,04	2,2	1,3	0,1	123,33	98,32	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
Итого		263,97	133,53	133,72	458,64	3 572,26	2,19	592,66	320	6,52	909,4	2 297,02	800,7	31,09

	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		263,97	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:		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



Н. В. Журавлева

Зам. начальника производственного отдела



Ю.В. Будилова