

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов в сельских образовательных организациях  
Заинского района с 29.11.2021г. по 04.12.2021 г.**

**Стоимость питания Старшие  
44руб./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				
				Белки	Жиры	Углеводы		Старшие	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Пн, 29 ноября 21</b>			35,92	16,71	22,8	100,46	673,88	0,25	187,61	11,32	3,07	67,94	184,32	78,07	3,85	
<b>Завтрак</b>			35,92	16,71	22,8	100,46	673,88	0,25	187,61	11,32	3,07	67,94	184,32	78,07	3,85	
62/11	Салат из моркови с сахаром	75	3,56	1,17	0,09	9,95	45,3	0,05	180	4,5	0,36	24,3	49,5	34,2	0,63	
ттк-652; 587/04	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	18,50	5,36	14,3	8,82	185,43	0,06	7,51	3,52	1,4	14,36	46,17	18,81	0,9	
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,73	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	0,03	0,00	1,29	13,85	55,4	9,9	1	
686/04	Чай с лимоном с печеньем " Со вкусом топленого молока"	200/7/18	5,12	1,62	2,92	23,92	128,45	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87	
	Хлеб "Рябиனுшка"	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	
<b>Вт, 30 ноября 21</b>			52,06	30,63	12,7	45,17	417,46	0,32	32,48	72,94	1,08	113,94	356,6	164,04	4,77	
<b>Завтрак</b>			52,06	30,63	12,7	45,17	417,46	0,32	32,48	72,94	1,08	113,94	356,6	164,04	4,77	
45/04	Салат из квашеной капусты	100	11,02	2,25	5,02	9,44	91,91	0,03	0,00	35,9	0,14	59,23	42,77	20,18	0,79	
Приказ № 306 от	Рагу из мякоти птицы	50/150	36,83	26,09	7,38	16,02	234,88	0,25	32,12	34,49	0,89	41,35	283,16	130,16	3,03	
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	2,20	0,16	0,05	5,79	24,23	0,00	0,36	2,55	0,05	6,08	7,43	3,9	0,5	
	Хлеб "Рябиனுшка"	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	
<b>Ср, 01 декабря 21</b>			53,57	25,67	20,36	79,44	603,71	0,46	33,25	13,5	0,78	89,93	434,69	207,9	9,44	
<b>Завтрак</b>			53,57	25,67	20,36	79,44	603,71	0,46	33,25	13,5	0,78	89,93	434,69	207,9	9,44	
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	100	4,88	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	46,03	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	0,80	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 "Рябиனுшка"	26	1,86	1,98	0,23	12,92	61,7	0,04	0,00	0,00	0,00	6,76	21,58	9,1	0,42	
<b>Чт, 02 декабря 21</b>			46,04	14,88	25,27	58,03	518,97	0,36	50,04	90,93	0,6	211,27	305,03	108,28	4,13	
<b>Завтрак</b>			46,04	14,88	25,27	58,03	518,97	0,36	50,04	90,93	0,6	211,27	305,03	108,28	4,13	
ТТК-130	Салат "Метелка"	100	5,89	1,89	10,11	7,15	127,1	0,04	40,47	43,08	0,18	49,84	44,77	24,89	0,98	
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	16,16	4,46	7,6	5,61	108,68	0,02	7,51	2,63	0,11	12,63	10	10,62	0,47	
312/11	Пюре картофельное	180	14,87	3,75	5,5	16,86	131,92	0,23	0,65	44,39	0,25	58,97	155,4	54,71	1,81	
ТТК-343н	Кофейный напиток полусладкий	200	7,26	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 "Рябиனுшка"	26	1,86	1,98	0,23	12,92	61,7	0,04	0,00	0,00	0,00	6,76	21,58	9,1	0,42	
<b>Пт, 03 декабря 21</b>			32,37	12,98	19,23	75,58	527,31	0,3	247,86	8,03	1,29	267,23	391,75	103,8	3,16	
<b>Завтрак</b>			32,37	12,98	19,23	75,58	527,31	0,3	247,86	8,03	1,29	267,23	391,75	103,8	3,16	
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	4,75	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	200/10	15,02	7,39	10,29	39,8	281,36	0,16	2,21	1,28	0,76	159,68	244,6	36,25	0,95	
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	4,22	1,65	1,3	7,46	48,15	0,02	1,15	0,75	0,05	64,95	53,25	11,4	0,87	
<b>Сб, 04 декабря 21</b>			44	24,17	33,42	87,29	746,57	0,44	28,39	70,39	0,73	117,89	384,5	114,31	7,16	
<b>Завтрак</b>			44,00	24,17	33,42	87,29	746,57	0,44	28,39	70,39	0,73	117,89	384,5	114,31	7,16	
	Десерт фруктовый Яблоко	105	7,48	0,42	0,42	9,45	43,26	0,03	0,05	10,5	0,21	17,54	11,55	8,4	2,1	
43/04	Салат из белокочанной капусты	100	5,71	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	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	
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	

ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,80	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"	31	2,22	2,36	0,28	15,41	73,56	0,05	0,00	0,00	0,00	8,06	25,73	10,85	0,5
<b>Итого</b>			263,96	125,04	133,78	445,97	3 487,9	2,13	579,63	267,11	7,55	868,2	2 056,89	776,4	32,51

	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
<b>ИТОГО ЗА 6 дней</b>			263,96	128,28	144,90	545,76	3876,00	2,28	1,44	110,28	17,10	1890,00	1890,00	472,50	28,38	
<b>В среднем в день:</b>			43,99	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



Д.М. Газизова