

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов (завтрак+доп. питание) для детей инвалидов в сельских образовательных учреждениях Заинского района С 26.04.2021г. ПО 30.04.2021 г.

Стоимость питания Старшие
69,1руб./день;

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, гр	Цена, руб.	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность Старшие	Витамины (мг)				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Пн, 26 апреля 21			69,53	35,23	47,67	157,14	1 198,45	1,02	0,13	27,14	1,91	1 197,6	1 408,57	329,56	10,67
Завтрак			48,94	22,38	39,86	73,13	740,69	0,43	0,00	23,3	1,41	102,88	277,41	62,78	5,41
45/04	Салат из кваш капусты (б/лука)	90	8,28	0,93	5	7,08	76,98	0,02	0,00	23,2	0,12	59,26	39,44	19,72	1,52
ттк № 1н	Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	31,22	12,57	28,84	0,00	309,82	0,26	0,00	0,00	0,00	7,21	150,38	17,51	1,75
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,56	6,4	5,75	46,08	261,66	0,1	0,00	0,00	1,29	23,66	54,44	10,65	0,84
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,73	0,2	0,00	5,06	21,04	0,00	0,00	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Хлеб "Рябиношка"	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
Доп. питание ЗС			20,59	12,85	7,81	84,01	457,76	0,59	0,13	3,84	0,5	1 094,72	1 131,16	266,78	5,26
302/04	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	200/5	14,02	9,18	7,32	44,81	281,89	0,52	0,13	3,84	0,5	1 074,92	1 086,91	249,98	4,33
ТТК - 623	Компот полусладкий из изюма	200	3,26	0,27	0,00	15,63	63,58	0,02	0,00	0,00	0,00	12	19,35	6,3	0,45
	Хлеб "Дарницкий"	20	1,16	1,12	0,22	8,66	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб "Рябиношка"	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
Вт, 27 апреля 21			67,2	42,57	18,68	144,44	916,14	0,96	0,08	56,21	1,15	1 199,68	1 489,91	322,16	8,25
Завтрак			49,06	30,61	9,42	73,3	500,4	0,4	0,03	52,24	0,34	69,05	355,07	99,2	5,12
	Огурец свежий порциями	60	10,36	0,49	0,06	1,53	8,63	0,02	0,01	6,12	0,06	14,08	25,7	8,57	0,37
ТТК 819	Жаркое из мякоти птицы	50/150	33,90	27,57	9,08	41,58	358,3	0,33	0,00	42,82	0,26	39,02	294,46	74,77	3,4
686/04	Чай с лимоном	200/7	2,65	0,27	0,01	15,28	62,28	0,00	0,02	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
	Хлеб "Рябиношка"	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
Доп. питание ЗС			18,14	11,96	9,26	71,14	415,74	0,56	0,05	3,97	0,81	1 130,63	1 134,84	222,96	3,13
302/04	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	12,53	8,06	8,75	33,13	243,49	0,51	0,03	3,94	0,81	1 114,58	1 106,97	211	2,6
ТТК №-106н	Напиток "Фруктовый"из сухофруктов (полусладкий)	200	2,30	0,5	0,02	14,44	59,96	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
	Хлеб "Дарницкий"	20	1,16	1,12	0,22	8,66	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб "Рябиношка"	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, 28 апреля 21			68,39	20,6	28,1	148,9	930,91	0,94	0,11	29,62	1,55	2 055,23	1 897,96	345,66	9,97
Завтрак			39,86	10,48	21,94	59,28	476,56	0,33	0,03	10,86	0,73	632,46	587,68	108,19	4,14
612/04	Маринад овощной с томатом	100	7,32	1,63	10,07	10,49	139,11	0,09	0,00	8,48	0,6	50,67	14,46	4,53	1,44
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	2/50	20,21	2,12	5,55	1,84	65,85	0,00	0,00	0,28	0,00	3,54	13,33	2,36	0,18
510/04	Каша рисовая вязкая	180	6,19	2,77	4,8	24,51	152,32	0,03	0,02	0,00	0,13	12	38,74	8,4	0,72
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	3,99	1,68	1,25	7,53	48,09	0,16	0,01	2,1	0,00	558,45	496,25	82,4	1,32
	Хлеб "Рябиношка"	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
Доп. питание ЗС			28,53	10,12	6,16	89,62	454,35	0,61	0,08	18,76	0,82	1 422,77	1 310,28	237,47	5,83
	Десерт фруктовый Яблоко-	128	12,18	0,51	0,51	11,52	52,74	0,04	0,06	12,8	0,26	21,38	14,08	10,24	2,56
161/04	Суп молочный с пшеном	250	10,34	6,11	5,16	23,07	163,1	0,52	0,02	5	0,56	1 390,03	1 266,98	215,29	2,66
648/04	Кисель из концентрата	200	2,70	0,1	0,00	31,46	126,22	0,00	0,00	0,96	0,00	3,56	4,32	1,44	0,13
	Хлеб "Дарницкий"	20	1,16	1,12	0,22	8,66	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб "Рябиношка"	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, 29 апреля 21			71,31	26,25	25,12	173,62	1 025,38	1	0,05	142,58	1,7	1 577,83	1 676,91	328,97	8,86
Завтрак			44,40	13,89	19,34	84,52	567,57	0,48	0,00	78,49	0,52	436,73	505,11	147,01	5,96
45/04	Салат из кваш капусты (б/лука)	90	8,28	0,93	5	7,08	76,98	0,02	0,00	23,2	0,12	59,26	39,44	19,72	1,52

ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	15,32	4,46	7,9	5,37	110,39	0,01	0,00	2,64	0,14	16,18	4,67	8,32	0,48
520/04	Пюре картофельное	180	17,92	6,02	6,17	52,1	287,97	0,4	0,00	52,55	0,26	348,54	427,85	104,07	2,66
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,73	0,2	0,00	5,06	21,04	0,00	0,00	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
Доп. питание ЗС			26,91	12,36	5,78	89,1	457,81	0,52	0,05	64,09	1,18	1 141,1	1 171,8	181,96	2,9
	Десерт фруктовый Апельсин	100	8,95	0,9	0,00	8,4	37,2	0,04	0,00	60	0,22	34	23	13	0,3
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	10,06	7,55	5,21	42,74	248,05	0,43	0,02	3,94	0,31	1 091,05	1 113,25	153,66	1,71
ТТК - 623	Компот полусладкий из кураги	200	4,59	0,51	0,08	14,39	60,27	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41
	Хлеб "Дарницкий"	20	1,16	1,12	0,22	8,66	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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
Пт, 30 апреля 21			69,01	27,14	41,99	179,7	1 205,25	0,89	1,53	19,58	2,39	2 135,89	2 030,88	344,48	8,35
Завтрак			44,17	13,24	23,66	97,13	654,43	0,62	1,42	18,23	0,72	1 719,43	1 577,53	268,17	6,11
	Десерт фруктовый Яблоко-	122	11,61	0,49	0,49	10,98	50,26	0,04	0,06	12,2	0,24	20,37	13,42	9,76	2,44
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	8,08	2,34	8,52	15	146,04	0,05	0,00	0,00	0,00	10	26,8	10,8	0,5
311/04	Каша молочная кукурузная с маслом	210	15,27	6,39	10,25	39,52	275,89	0,37	1,36	4,03	0,48	1 127,16	1 029,31	169,61	2,12
692/04	Кофейный напиток с печеньем "Со вкусом топленого молока"	200/18	9,21	4,02	4,4	31,63	182,24	0,16	0,00	2	0,00	561,9	508	78	1,05
Доп. питание ЗС			24,84	13,9	18,33	82,57	550,82	0,27	0,11	1,35	1,67	416,46	453,35	76,31	2,24
208/10	Макароны запеченные с яйцом с маслом	200/10	19,23	10	17,82	44,56	378,57	0,22	0,09	1,32	1,67	400,41	425,48	64,35	1,71
ТТК №-106	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов (полусладкий)	200	2,30	0,5	0,02	14,44	59,96	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05
	Хлеб "Дарницкий"	20	1,16	1,12	0,22	8,66	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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
Итого			345,44	151,79	161,56	803,8	5 276,13	4,81	1,9	275,13	8,7	8 166,23	8 504,23	1 670,83	46,1

	Масса порции, гр	Цена, руб.	Пищевые	Пищевые	Пищевые	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Минеральные	Минеральные	Минеральные	Минеральные
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие
ИТОГО ЗА 5 дней		345,44	151,79	161,56	803,8	5 276,13	4,81	1,9	275,13	8,7	8 166,23	8 504,23	1 670,83	46,1
В среднем в день:		69,09	30,36	32,31	160,76	1 055,23	0,96	0,38	55,03	1,74	1 633,25	1 700,85	334,17	9,22

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