

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов (завтрак) в сельских образовательных учреждениях Заинского района С 17.05.2021г. ПО 22.05.2021 г.

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

№ рец	рием пищи, Наименование блюд	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, 17 мая 21															
Завтрак															
			40,29	10,38	12,06	71,48	436,01	0,35	0,07	13,58	1,48	51,01	162,35	70,67	6,65
	Десерт фруктовый Яблоко-	100	9,52	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	2/50	20,34	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 пшеничная вязкая	180	5,47	5,31	5,84	30,4	195,37	0,27	0,02	0,00	1,26	14,52	103,11	44,45	3,08
686/04	Чай с лимоном	200/7	2,81	0,27	0,00	15,33	62,4	0,00	0,00	3,3	0,02	8,45	10,01	5,36	0,91
	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
Вт, 18 мая 21															
Завтрак															
			29,56	14,63	18,94	59,17	465,65	0,16	3,68	1,38	1,06	174,49	270,78	44,29	3,45
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
337/04	Яйцо вареное	1 шт	9,31	6,1	5,52	0,34	75,41	0,03	0,17	0,00	0,96	26,4	103,2	5,76	1,2
	Каша молочная рисовая с маслом	200/3	11,44	5,99	4,9	38,77	223,16	0,08	3,51	1,28	0,1	133,14	132,53	23,33	0,93
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
Ср, 19 мая 21															
Завтрак															
			47,06	16,06	24,73	91,05	650,99	0,59	2,47	64,42	1,15	474,76	528,03	139,27	5,88
612/04	Маринад овощной с томатом	100	7,57	1,63	10,07	10,92	140,81	0,1	0,00	8,48	0,6	45,3	14,46	4,42	1,41
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	15,43	4,46	7,6	5,63	108,78	0,02	1,35	2,64	0,12	13,46	7,57	9,2	0,5
520/04	Пюре картофельное	180	17,92	6,04	5,54	52,13	282,52	0,4	0,02	52,55	0,38	343,25	427,85	103,75	2,62
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	3,99	1,65	1,25	7,46	47,69	0,02	1,1	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
Чт, 20 мая 21															
Завтрак															
			45,95	34,35	15,13	70,98	557,53	0,42	2,86	58,37	0,98	115,65	409,05	115,98	5,3
ТТК-637	Салат из свежей капусты с помидорами	100	9,91	2,1	4,6	5,48	71,7	0,08	0,00	56,99	0,29	54,27	37,72	21,08	1,25
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	25,11	23,64	4,96	3,75	154,23	0,09	0,00	1,29	0,12	19,77	170,68	26,79	1,59
510/04	Каша пшеничная вязкая	180	5,22	5,57	5,27	29,22	186,58	0,19	2,84	0,00	0,57	20,33	167,66	53,47	1,51
ттк№253н	Чай "Витаминный"полусл.	200	3,56	0,76	0,03	17,62	73,83	0,01	0,02	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
Пт, 21 мая 21															
Завтрак															
			57,12	16,87	16,41	83,9	550,75	0,23	0,05	9,28	1,7	59,95	271,51	58,75	4,19
	Огурец свежий порциями	55	11,87	0,45	0,06	1,4	7,91	0,02	0,01	5,61	0,06	12,9	23,56	7,85	0,34
ТТК-738	Котлеты "Крестьянские"	100	33,73	7,44	10,95	6,2	153,15	0,06	0,00	0,37	0,21	12,07	158,6	24,66	1,7
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,56	6,43	5,12	46,11	256,22	0,1	0,02	0,00	1,41	19,03	54,44	10,38	0,8
686/04	Чай с лимоном	200/7	2,81	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 "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
Сб, 22 мая 21															
Завтрак															
			43,97	21,86	29,46	75,68	655,31	0,22	0,39	132,95	0,98	307,43	233,82	74,79	4,2
	Десерт фруктовый Апельсин	100	9,17	0,9	0,00	8,4	37,2	0,04	0,00	60	0,22	34	23	13	0,3
ТК № - 41	Салат из свежей капусты с зеленью	100	9,30	1,91	5,09	9,95	93,26	0,03	0,37	69,2	0,27	71,5	39,89	22,9	0,77
к-652; 587/	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	17,69	12,56	19,04	10,02	261,66	0,01	0,00	3,65	0,14	186,63	4,67	24,07	1,19

510/04	Каша ячневая вязкая	180	5,00	4,09	5,07	27,84	173,33	0,1	0,02	0,00	0,35	2,71	133,94	0,27	0,64
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,73	0,2	0,00	5,06	21,04	0,00	0,00	0,1	0,00	5,05	8,25	4,4	0,84
	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			263,95	114,15	116,73	452,26	3 316,24	1,97	9,52	279,98	7,35	1 183,29	1 875,54	503,75	29,67

	Масса порции, гр	Цена, руб.	Пищевые	Пищевые	Пищевые	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)	Минеральные вещества (мг)	Минеральные вещества (мг)	Минеральные вещества (мг)
			вещества (гр)	вещества (гр)	вещества (гр)		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы		Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие
ИТОГО ЗА 6 дней		263,95	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:		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



А. Р. Хамидуллина

Зам. начальника производственного отдела



Ю.В. Будилова