

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов (завтрак) в сельских образовательных учреждениях Заинского района С 19.04.2021г. ПО 24.04.2021 г.

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

№ рец	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества, мг						
				Старшие	Старшие	Белки		Жиры	Углеводы	Старшие	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пн, 19 апреля 21			38,55	10,76	16,64	68,57	467,04	0,33	0,02	26,78	1,4	93,05	189,13	81,69	6,14			
Завтрак			38,55	10,76	16,64	68,57	467,04	0,33	0,02	26,78	1,4	93,05	189,13	81,69	6,14			
45/04	Салат из кваш капусты (б/лука)	90	8,26	0,93	5	7,08	76,98	0,02	0,00	23,2	0,12	59,26	39,44	19,72	1,52			
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 пшенная 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	2,60	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 "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			
Вт, 20 апреля 21			33,81	14,7	20,39	59,35	479,68	0,43	0,2	4,04	1,06	1 143,5	1 142,65	184	4,32			
Завтрак			33,81	14,7	20,39	59,35	479,68	0,43	0,2	4,04	1,06	1 143,5	1 142,65	184	4,32			
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	12,41	6,1	5,52	0,34	75,41	0,03	0,17	0,00	0,96	26,4	103,2	5,76	1,2			
302/04	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	12,60	6,06	6,35	38,95	237,19	0,35	0,03	3,94	0,1	1 102,15	1 004,4	163,04	1,8			
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,72	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, 21 апреля 21			49,41	16,94	25,3	105,34	716,68	0,71	0,03	65,67	1,12	973,91	978,22	204,29	6,01			
Завтрак			49,41	16,94	25,3	105,34	716,68	0,71	0,03	65,67	1,12	973,91	978,22	204,29	6,01			
612/04	Маринад овощной с томатом	100	7,31	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	14,95	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	6,04	5,54	52,13	282,52	0,4	0,02	52,55	0,38	343,25	427,85	103,75	2,62			
692/04	Кофейный напиток	200	7,22	2,68	1,54	23	116,52	0,16	0,01	2	0,00	561,9	508	78	1,05			
	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			
Чт, 22 апреля 21			44,41	32,54	15,92	70,11	553,96	0,38	0,02	24,59	0,4	124,85	373,98	104,19	7,91			
Завтрак			44,41	32,54	15,92	70,11	553,96	0,38	0,02	24,59	0,4	124,85	373,98	104,19	7,91			
45/04	Салат из кваш капусты (б/лука)	90	8,26	0,93	5	7,08	76,98	0,02	0,00	23,2	0,12	59,26	39,44	19,72	1,52			
ТТК-53к	Мякоть птицы тушенная 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 гречневая вязкая	180	7,56	5,57	5,7	29,83	192,97	0,23	0,02	0,00	0,16	33,33	131,54	43,13	3,52			
685/04	Чай с сахаром	200	1,40	0,2	0,00	15,04	60,96	0,00	0,00	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82			
	Хлеб "Рябиனுшка"	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			
Пт, 23 апреля 21			53,82	12,49	19,73	81,69	554,32	0,39	0,03	19,23	1,63	625,12	623,41	130,98	4,12			
Завтрак			53,82	12,49	19,73	81,69	554,32	0,39	0,03	19,23	1,63	625,12	623,41	130,98	4,12			
ттк №92н	Винегрет "Дары осени" (без лука)	91	7,56	1,94	7,05	13,04	123,39	0,08	0,00	17,09	0,22	39,73	47,82	27,68	1,49			
ТТК-738	Котлеты "Крестьянские"	100	33,58	0,16	6,04	0,1	55,43	0,00	0,00	0,04	0,00	0,01	0,00	0,02	0,01			
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			
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	3,97	1,68	1,25	7,53	48,09	0,16	0,01	2,1	0,00	558,55	496,25	82,4	1,34			
	Хлеб "Рябиனுшка"	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, 24 апреля 21			44	21,31	34,37	82,54	724,68	0,22	0,02	35,97	0,86	267,84	238,63	103,63	5,62			
Завтрак			44,00	21,31	34,37	82,54	724,68	0,22	0,02	35,97	0,86	267,84	238,63	103,63	5,62			
	Десерт фруктовый Яблоко-	124	11,80	0,5	0,00	14,01	58,03	0,04	0,00	19,84	0,25	19,84	13,64	11,16	0,74			
ттк-62	Салат из отварной свеклы	100	6,84	1,68	9,99	10,7	139,43	0,02	0,00	12,38	0,12	45,81	53,23	53,23	1,73			
к-652; 587/	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	17,49	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	0,72	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"	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			264	108,74	132,35	467,6	3 496,36	2,46	0,32	176,28	6,47	3 228,27	3 546,02	808,78	34,12	
			Цена	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)	Минеральные вещества (мг)	Минеральные вещества (мг)	Минеральные вещества (мг)	
			Старшие	Белки	Жиры	Углеводы	Старшие	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	
			ИТОГО ЗА 6 дней	264	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