

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

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

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, гр	Цена, руб.	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
																Старшие
Пн, 26 апреля 21				48,94	22,38	39,86	73,13	740,69	0,43		23,3	1,41	102,98	277,41	62,78	5,43
Завтрак				48,94	22,38	39,86	73,13	740,69	0,43	0,00	23,3	1,41	102,98	277,41	62,78	5,43
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	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	
Вт, 27 апреля 21				50,11	31,92	12,27	81,86	565,51	0,4	0,01	51,73	0,34	68,17	352,93	98,48	5,13
Завтрак				50,11	31,92	12,27	81,86	565,51	0,4	0,01	51,73	0,34	68,17	352,93	98,48	5,13
	Огурец свежий порциями	55	9,49	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 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 с печеньем "Со вкусом топленого молока"	200/7/18	4,57	1,62	2,86	23,97	128,11	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	
Ср, 28 апреля 21				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
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 "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, 29 апреля 21				44,4	13,89	19,34	84,52	567,57	0,48		78,49	0,52	436,73	505,11	147,01	5,96
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	
Пт, 30 апреля 21				36,63	12,24	17,18	86,38	549,11	0,68	0,02	82,83	0,22	1 743,46	1 679,76	297,82	3,64
Завтрак				36,63	12,24	17,18	86,38	549,11	0,68	0,02	82,83	0,22	1 743,46	1 679,76	297,82	3,64
	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	
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	205	12,31	6,32	7,12	39,98	249,35	0,43	0,01	20,83	0,00	1 137,56	1 121,96	196,02	1,79	
692/04	Кофейный напиток	200	7,29	2,68	1,54	23	116,52	0,16	0,01	2	0,00	561,9	508	78	1,05	
Итого				219,94	90,91	110,59	385,17	2 899,44	2,32	0,06	247,21	3,22	2 983,8	3 402,89	714,28	24,3

	Масса	Цена,	Пищев	Пищев	Пищев	Энерг.	Витами	Витами	Витами	Витами	Минера	Минера	Минера	Минера
	порции,	руб.	ые	ые	ые	ценнос	ны (мг)	ны (мг)	ны (мг)	ны (мг)	льные	льные	льные	льные
	гр		вещест	вещест	вещест	ть					вещест	вещест	вещест	вещест
Старши	Старши	Белки	Жиры	Углево	Старши	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
е	е	Старши	Старши	Старши	е	Старши	Старши	Старши	Старши	Старши	Старши	Старши	Старши	
		е	е	е		е	е	е	е	е	е	е	е	
ИТОГО ЗА 5 дней		219,94	106,90	120,75	454,80	3230,00	1,90	1,20	91,90	14,25	1575,00	1575,00	393,75	23,65
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