

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов (завтрак) в сельских образовательных учреждениях Заинского района С 02.09.2021г. ПО 04.09.2021 г.**

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

№ рец	Прием пищи, 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
<b>Чт, 02 сентября 21</b>			38,56	13,58	26,32	68,43	564,95	0,29	52,66	87,88	0,53	138,03	234,29	101,87	4,47
<b>Завтрак</b>			38,56	13,58	26,32	68,43	564,95	0,29	52,66	87,88	0,53	138,03	234,29	101,87	4,47
	Салат " Метелка "	100	5,44	1,44	10,17	6,56	123,53	0,02	40,28	43,08	0,18	51,68	45,01	24,93	0,96
	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	15,32	4,46	7,6	5,61	108,68	0,02	8,85	2,63	0,11	12,63	10	10,62	0,47
520/04	Пюре картофельное	180	10,21	3,39	5,47	14,93	122,51	0,2	3,46	38,87	0,22	56,21	139,39	48,36	1,59
686/04	Чай с сахаром с лимон. с печ. "К кофе"	200/7/17	5,01	1,55	2,76	23,44	124,8	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
	Хлеб "Рябинушка"	36	2,58	2,74	0,32	17,89	85,43	0,05	0,00	0,00	0,00	9,36	29,88	12,6	0,58
<b>Пт, 03 сентября 21</b>			49,45	22,27	35,37	24,62	505,91	0,2	13,04	8,4	1,04	185,65	410,66	51,32	5,7
<b>Завтрак</b>			49,45	22,27	35,37	24,62	505,91	0,2	13,04	8,4	1,04	185,65	410,66	51,32	5,7
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	8,08	2,38	7,52	15,05	137,4	0,05	4,5	0,00	0,00	10,2	27,9	10,55	0,5
	Огурец свежий порциями	75	3,56	0,61	0,08	1,91	10,79	0,02	0,01	7,65	0,08	17,6	32,13	10,71	0,46
	Омлет натуральный с маслом	200/5	33,77	17,63	26,47	0,2	309,57	0,11	7,38	0,00	0,91	92,9	297,38	18,66	3,87
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	4,04	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 сентября 21</b>			43,98	24,88	33,4	90,76	763,16	0,44	28,39	70,19	0,73	117,29	383,45	113,8	7,1
<b>Завтрак</b>			43,98	24,88	33,4	90,76	763,16	0,44	28,39	70,19	0,73	117,29	383,45	113,8	7,1
	Десерт фруктовый Яблоко-	103	7,96	0,41	0,41	9,27	42,44	0,03	0,05	10,3	0,21	17,2	11,33	8,24	2,06
32/97; 20/10; 45/1	Салат из белокочанной капусты	100	4,42	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	20,26	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 пшенная вязкая	180	5,53	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 с мармеладом	200/16	3,66	1	0,05	9,21	41,28	0,00	0,05	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
<b>Итого</b>			131,99	60,73	95,09	183,81	1 834,02	0,93	94,09	166,47	2,3	440,97	1 028,4	266,99	17,27

	Масса порции, гр	Цена, руб.	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг
	Старшие	Старшие	Белки	Жиры	Углеводы	Старшие	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Старшие	Старшие	Старшие		Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие
ИТОГО ЗА 3 дней		131,99	64,14	72,45	272,88	1938,00	1,14	0,72	55,14	8,55	945,00	945,00	236,25	14,19
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