

Примерное недельное меню рационов для учащихся из малообеспеченных семей 5-11 классов "Завтрак" в сельских образовательных учреждениях Заинского района С 11.05.2021г. ПО 15.05.2021 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
Вт, 11 мая 21			38,19	11,93	16,57	74,97	496,72	0,17		23,58	1,41	99,31	140,36	47,63	3,86
Завтрак			38,19	11,93	16,57	74,97	496,72	0,17	0,00	23,58	1,41	99,31	140,36	47,63	3,86
45/04	Салат из кваш капусты (б/лука)	90	8,41	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	20,34	2,12	5,55	1,84	65,85	0,00	0,00	0,28	0,00	3,54	13,33	2,36	0,18
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
Ср, 12 мая 21			46,38	26,84	13,15	68,21	498,58	0,19	5,47	15,39	0,9	64,93	260,17	119,42	5,84
Завтрак			46,38	26,84	13,15	68,21	498,58	0,19	5,47	15,39	0,9	64,93	260,17	119,42	5,84
	Десерт фруктовый Яблоко-	108	10,28	0,43	0,43	9,72	44,5	0,03	0,05	10,8	0,22	18,04	11,88	8,64	2,16
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	25,11	21,09	7,64	3,79	168,29	0,08	2,56	1,29	0,66	18,82	173,95	86,68	1,61
510/04	Каша рисовая вязкая	180	6,19	2,77	4,8	24,51	152,32	0,03	2,84	0,00	0,00	12,12	39,43	8,24	0,72
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 "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, 13 мая 21															
Пт, 14 мая 21			47,44	14,45	19,37	97,08	620,36	0,49	0,02	78,48	0,52	445,26	504,95	146,75	5,61
Завтрак			47,44	14,45	19,37	97,08	620,36	0,49	0,02	78,48	0,52	445,26	504,95	146,75	5,61
45/04	Салат из кваш капусты (б/лука)	90	8,41	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	15,40	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№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
Сб, 15 мая 21			43,93	13,82	23,17	97,16	652,45	0,21	9,14	78,16	0,71	253,64	258,33	60,54	2,63
Завтрак			43,93	13,82	23,17	97,16	652,45	0,21	9,14	78,16	0,71	253,64	258,33	60,54	2,63
	Десерт фруктовый Апельсин	127	11,37	1,14	0,00	10,67	47,24	0,05	0,00	76,2	0,28	43,18	29,21	16,51	0,38
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	6,34	10,25	39,93	277,33	0,09	8,04	1,31	0,38	132,46	137,32	26,23	1,21
692/04	Кофейный напиток с печеньем сахарным в ассортименте	200/18	9,21	4	4,4	31,56	181,84	0,02	1,1	0,65	0,05	68	65	7	0,54
Итого			175,94	67,04	72,26	337,42	2 268,11	1,06	14,63	195,61	3,54	863,14	1 163,81	374,34	17,94

	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	Мg	Fe
			Старшие	Старшие	Старшие		Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие	Старшие
ИТОГО ЗА 4 дней		175,94	85,52	96,60	363,84	2584,00	1,52	0,96	73,52	11,40	1260,00	1260,00	315,00	18,92
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