

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"

Иванов С.В.
Иванов С.В.
Иванов С.В.

"СОГЛАСОВАНО"

МБОУ "Нижнебишевская СОШ" ЗМР РТ
(№ образовательной организации)

Иванов С.В.
Иванов С.В.
Иванов С.В.

Примерное недельное меню рационов питания учащихся из малообеспеченных семей 5-11 классов в сельских образовательных организациях Зайнского района с 20.03.2023г. по 24.03.2023г.

Стоимость питания Старшие
54,06руб./день;

Категория питания: завтраки старшие

№ НД	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.						Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Старшие	Белки	Жиры	Углево-ды	Старш-ие	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe					
ТТК№-202Н 516/04 ТТК-268Н	Пн, 20 марта 23																			
	Завтрак																			
	Десерт фруктовый Яблоко	121	21,35	18,54	100,93	655,98	0,31	75,49	14,69	2,61	78,21	284,74	74,23	6,29	6,29	6,29	6,29	6,29	6,29	
	Котлеты "Крестьянские" с овощами (морк. припущ.)	75/25	0,48	0,48	10,89	49,85	0,04	0,06	12,1	0,24	20,21	13,31	9,68	2,42	2,42	2,42	2,42	2,42	2,42	
	Макаронные изделия отварные	180	11,65	12,47	11,9	206,45	0,12	75,37	2,44	0,43	22,8	179,4	39,03	1,94	1,94	1,94	1,94	1,94	1,94	
ТТК-268Н	Компот "Плодово-ягодный" из кураги	200	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	0,03	0,00	1,29	19,15	56,48	10,22	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	
	Итого стоимость питания в день	54,06 руб.																		
	Вт, 21 марта 23																			
	Завтрак																			
ТТК-357Н ТТК-417 ТТК-198Н	Салат "Капуста квашеная" (блужа)	100	34,9	20,32	80,88	646,03	0,38	33,12	34,75	1,3	229,14	521,29	203,57	4,48	4,48	4,48	4,48	4,48	4,48	
	Плов "Золотой петушок"	50/150	1,8	5,55	8,54	91,33	0,02	0,00	30	0,1	48	31	16	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	
	Какао с молоком полусладкое	200	3,39	2,8	16,98	106,66	0,04	2,21	1,3	0,11	122,56	103,1	22,5	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	
	Итого стоимость питания в день	54,06 руб.																		
ТТК-491Н 520/04 ТТК-253Н	Ср, 22 марта 23																			
	Завтрак																			
	Десерт фруктовый Яблоко	100	8,19	10,32	62,79	376,69	0,37	0,77	70,38	0,56	106,8	230,53	89,76	5,23	5,23	5,23	5,23	5,23	5,23	
	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощ (мексик см)	240/20	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2	2	2	2	2	2	2
	Пюре картофельное	180	0,52	4,05	1,81	45,72	0,01	0,02	8,51	0,07	6,15	9,7	3,91	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	
ТТК-253Н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	4,23	5,54	19,45	144,52	0,27	0,65	51,78	0,29	62,67	176,84	63,21	2,11	2,11	2,11	2,11	2,11	2,11	
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	0,76	0,06	17,62	74,06	0,01	0,05	0,09	0,00	13,48	8,09	4,14	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47	
	Итого стоимость питания в день	54,06 руб.																		
	Чт, 23 марта 23																			
	Завтрак																			
ТТК 994 ТТК-84Н 510/04 ТТК-475	Салат "Пестрый"	100	22,85	26,94	73,85	629,29	0,35	76,11	13,01	1,27	129,69	503,36	117,72	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	
	Котлеты "Татарские" с овощами(морк.припущ.)	75/25	3,86	4,43	16,66	121,93	0,09	0,66	10,47	0,2	53,45	95,53	31,23	2,33	2,33	2,33	2,33	2,33	2,33	
	Каша ячневая вязкая	180	3,93	5,07	25,32	162,65	0,11	0,03	0,00	0,58	33,8	134,9	19,46	0,72	0,72	0,72	0,72	0,72	0,72	
	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82	0,82	0,82	0,82	0,82	0,82	
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	
ТТК-84Н	Итого стоимость питания в день	54,06 руб.																		
	Пт, 24 марта 23																			
	Завтрак																			
	Десерт фруктовый Яблоко	100	20,81	23,18	78,62	606,32	0,35	5	12,83	0,7	354,12	451,3	93,7	6,39	6,39	6,39	6,39	6,39	6,39	
	Хлеб "Рябинушка"	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2	2	2	2	2	2	2

337/04	Яйцо вареное	1 шт	5.52	5.04	0.00	67.44	0.03	0.27	0.00	0.29	26.4	32.10	3.10	1.2
ТТК-360н	Каша молочная мультислаковая (вязкая) с маслом	200/3	6.76	6.65	26.25	191.89	0.13	3.53	2.08	0.16	200.47	195.09	38.44	0.86
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком с блинч. со стущ. мол	200/63	5.85	10.82	28.46	234.6	0.11	1.15	0.75	0.05	102.75	128.15	31	1.85
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	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 стоимость питания в день		54.06 руб.												

Пищевые вещества, г.			Энерг. ценнос		Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
Масса порции, г	Белки	Жиры	Углево	Т _ж	В1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe		
Старшие	Старш	Старш	Старш	Старш	Старш	Старш	Старш	Старш	Старш	Старш	Старш	Старш	Старш	Старш
	ие	ие	ие	ие	ие	ие	ие	ие	ие	ие	ие	ие	ие	ие
	106.9	120.5	454.8	3230.0	1.9	1.2	91.9	14.3	1575.0	1575.0	393.5	23.5		
	21.38	24.10	90.96	646.00	0.37	0.24	18.38	2.85	315.00	315.00	78.70	4.70		
ИТОГО ЗА 5 дней														
В среднем в день:														

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела

Г.Н. Мартынова

Р.Х. Нагимова

Д.М. Газизова