

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 5-11 классов (завтрак) в сельских образовательных учреждениях Заинского района С 24.05.2021г. ПО 29.05.2021 г.

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

№ рец	ием пищи, Наименование блк	Масса порции, гр	Цена, руб.	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества, мг											
				Белки	Жиры	Углево ды		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe								
																Старши е	Старши е	Старши е	Старши е	Старши е	Старши е	Старши е	Старши е
Пн, 24 мая 21			53,18	19,45	22,2	93,87	653,15	0,27	0,44	85,43	1,67	128,31	290,93	73,63	4,68								
Завтрак			53,18	19,45	22,2	93,87	653,15	0,27	0,44	85,43	1,67	128,31	290,93	73,63	4,68								
ТТК-287н	Салат из белокочан.капус.с яблок	100	7,03	2,57	5,2	9,06	93,32	0,05	0,42	84,97	0,17	71,3	44,9	23,68	1,19								
ТТК-738	Котлеты "Крестьянские"	2/50	33,88	7,44	10,95	6,2	153,15	0,06	0,00	0,37	0,21	12,07	158,6	24,66	1,7								
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№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								
Вт, 25 мая 21			45,69	24,3	21,73	57,12	521,19	0,39	160,36	56,07	1,16	82,15	360,02	170,36	5,17								
Завтрак			45,69	24,3	21,73	57,12	521,19	0,39	160,36	56,07	1,16	82,15	360,02	170,36	5,17								
612/04	Маринад овощной с томатом	100	7,57	1,58	10,11	10,6	139,67	0,07	159,6	8,48	0,42	30,14	58,35	34,74	0,85								
ттк №-819	Жаркое из мякоти птицы	50/150	33,18	20,17	11,34	16,33	248,05	0,27	0,74	44,29	0,72	36,06	266,76	119,76	2,97								
686/04	Чай с лимоном	200/7	2,79	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								
Ср, 26 мая 21			40,98	12,03	12,82	55,32	384,89	0,28	4,03	6,13	0,45	99,6	245,14	118,99	4,79								
Завтрак			40,98	12,03	12,82	55,32	384,89	0,28	4,03	6,13	0,45	99,6	245,14	118,99	4,79								
	Огурец свежий порциями	50	6,69	0,41	0,05	1,28	7,19	0,02	0,01	5,1	0,05	11,73	21,42	7,14	0,31								
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								
510/04	Каша гречневая вязкая	180	7,81	5,57	5,7	29,83	192,97	0,19	2,92	0,00	0,35	11,58	132,24	87,59	2,95								
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	3,99	1,65	1,25	7,46	47,69	0,02	1,1	0,75	0,05	64,95	53,25	11,4	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, 27 мая 21			44,99	15,06	18,94	82,92	562,29	0,5	0,31	122,54	0,59	431,74	503,39	148,37	5,28								
Завтрак			44,99	15,06	18,94	82,92	562,29	0,5	0,31	122,54	0,59	431,74	503,39	148,37	5,28								
ТТК-637	Салат из свежей капусты с помидорами	100	8,76	2,1	4,6	5,48	71,7	0,04	0,31	67,25	0,19	54,27	37,72	21,08	0,84								
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	15,43	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, 28 мая 21			35,66	12,19	15,23	86,23	530,74	0,34	4,9	63,31	0,6	736,68	693,02	127,99	3,05								
Завтрак			35,66	12,19	15,23	86,23	530,74	0,34	4,9	63,31	0,6	736,68	693,02	127,99	3,05								
	Десерт фруктовый Апельсин	100	9,17	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	200/3	11,12	6,27	5,17	39,83	230,98	0,09	4,89	1,31	0,38	130,78	135,22	26,19	1,2								
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								
Сб, 29 мая 21			43,46	40,54	36,47	114,92	950,03	0,22	0,4	72,94	1,95	300,95	177,45	86	5,37								
Завтрак			43,46	40,54	36,47	114,92	950,03	0,22	0,4	72,94	1,95	300,95	177,45	86	5,37								
ТТК № - 41н	Салат из свежей капусты с зеленью	100	8,90	1,91	5,09	9,95	93,26	0,03	0,37	69,2	0,27	71,5	39,89	22,9	0,77								
ттк-652; 587/04	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	17,69	12,57	18,74	10,3	260,1	0,02	0,01	3,65	0,18	183,85	7,24	25,02	1,21								
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	180	7,30	20,32	6,61	44,86	320,22	0,11	0,00	0,00	1,5	24,33	97,34	23,44	2,44								

ттк№253н	Чай "Витаминный"полусл.с печеньем "Со вкусом топленого молока"	200/36	7,42	3,46	5,76	34,9	205,26	0,01	0,02	0,09	0,00	13,47	8,08	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
Итого			263,96	123,57	127,39	490,38	3 602,29	2	170,44	406,42	6,42	1 779,43	2 269,95	725,34	28,34


	Масса порции, гр	Цена, руб.	Пищев ые вещест ва (гр)	Пищев ые вещест ва (гр)	Пищев ые вещест ва (гр)	Энерг. ценнос ть (ккал)	Витами ны (мг)	Витами ны (мг)	Витами ны (мг)	Витами ны (мг)	Минера льные вещест ва мг	Минера льные вещест ва мг	Минера льные вещест ва мг	Минера льные вещест ва мг
	Старши е	Старши е	Белки	Жиры	Углево ды	Старши е	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Старши е	Старши е	Старши е		Старши е	Старши е	Старши е	Старши е	Старши е	Старши е	Старши е	Старши е
ИТОГО ЗА 6 дней		263,96	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:		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