

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

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

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб.	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества, мг				
		Старши		Белки	Жиры	Углеводы		Старши	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
		e	e	e	e	e		Старши	Старши	Старши	Старши	Старши	Старши	Старши	Старши	
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	
TTK-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	
TTK-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	
ttk№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	
ttk №-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	
TTK-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	
TTK - 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	
TTK-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	
TTK-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	
TTK-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	Кофеинный 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	
TTK № - 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	
ttk-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	
TTK-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.	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)
	Старшина	Старшина	Белки	Жиры	Углеводы	Старшина	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
	Старшина	Старшина	Старшина	Старшина	Старшина		Старшина	Старшина	Старшина	Старшина	Старшина	Старшина	Старшина	Старшина
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