

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	Цена,	Пищевые вещества			Энерг. ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества, мг					
		порции, гр	руб.	(гр)				Старши	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe	
				Белки	Жиры	Углево ды		Старш ие	Старш ие	Старш ие	Старш ие	Старш ие	Старш ие	Старш ие	Старш ие		
	Чт, 02 сентября 21		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		
	Завтрак		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		
	Пт, 03 сентября 21		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		
	Завтрак		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		
TTK - 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		
	Сб, 04 сентября 21		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		
	Завтрак		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		
62/97; 20/10; 45/1	Салат из белокачанной 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		
TTK-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 мarmеладом	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		
	Итого		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.	Пищев ые вещес тва (гр)	Пищев ые вещес тва (гр)	Пищев ые вещес тва (гр)	Энерг. ценнос ть (ккал)	Витам ины (мг)	Витам ины (мг)	Витам ины (мг)	Витам ины (мг)	Минер альны е вещес тва, мг	Минер альны е вещес тва, мг	Минер альны е вещес тва, мг	Минер альны е вещес тва, мг
	Старши е	Старш ие	Белки	Жиры	Углево ды	Старш ие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
			Старш ие	Старш ие	Старш ие	Старш ие	Старш ие	Старш ие	Старш ие	Старш ие	Старш ие	Старш ие	Старш ие	
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