

2 гр. 4,6,7,8,69 Згр.38,53,54 4 гр.37,43,34,32,79 5 гр.45,60 6 гр.51,52,36,75,42 7гр.41,30,89 8гр.23,40 9гр.15,19, 77,29 0гр. 58,44,67,88

Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-4 классов "Завтрак + дополнительное питание" в общеобразовательных школах на сумму 89,20 руб. с 09.12 по 14.12.19 г

п.8.24.СанПиН 2.4.5.2409-08 Температура подачи блюда: горячие блюда (супы, соусы, напитки) - не ниже 75С, вторые блюда и гарниры - не ниже 65С, холодные супы, напитки - не выше 14С

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб.	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник 09.12															
Завтрак															
45/04	Салат из квашеной капусты	60	4,82	0,80	3,01	5,00	50,29	0,02	0,00	23,60	0,17	32,3	18,42	11,22	0,55
ТТК-449	Грудки куриные отварные с маслом	75/10	28,67	13,23	13,32	0,34	173,25	0,07	0,04	0,45	1,21	12,73	123,00	23,10	1,30
516/04	Макарона отварные	150	5,06	5,55	5,12	30,25	189,30	0,09	0,00	0,00	1,19	19,80	29,7	8,88	0,36
ТТК - 476	Чай полусладкий с конфетой "Азовская молочная"	200/32	8,24	2,18	9,00	83,78	128,90	0,00	0,00	0,04	0,00	5,25	8,25	4,40	0,87
	Хлеб "Рябинushка"	1/30	2,04	1,74	0,60	15,00	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
			48,83	23,50	31,05	134,37	622,74	0,23	0,04	24,09	2,57	77,88	204,27	58,10	3,56
Дополнительное питание															
	Десерт фр. "Яблоко"	133	9,19	0,53	0,00	13,03	58,52	0,03	0,00	13,30	0,15	16,00	11,00	9,00	0,20
ТУ 9165-033-00419779-12	Суп "Гречинное зернышко" с мясными фрикадельками	250/25	18,77	7,74	6,43	17,10	157,10	0,15	5,00	8,25	1,48	24,22	207,25	25,87	1,09
638/04	Компот из кураги	200	3,40	1,20	0,00	31,60	126,00	0,03	0,00	0,00	0,00	16,30	25,80	8,40	0,65
	Хлеб "Рябинushка"	1/30	2,04	1,74	0,60	15,00	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	1/32,5	1,80	2,90	0,36	13,20	66,00	0,05	0,00	0,00	0,50	11,10	5,00	0,00	0,50
	Итого:		35,20	14,11	7,39	89,93	488,62	0,31	5,00	21,55	2,13	75,42	273,95	53,77	2,92
	Итого за день:		84,03	37,61	38,44	224,30	1111,36	0,54	5,04	45,64	4,70	153,30	478,22	111,87	6,48
Вторник 10.12															
Завтрак															
ТТК-78и	Салат овощной	75	6,90	1,05	4,22	6,40	71,25	0,02	0,00	8,30	1,20	19,00	28,50	6,20	0,27
ТТК-651	Котлеты "Камские" с маслом	75/10	27,82	11,51	7,05	9,25	146,50	0,07	2,30	0,34	0,68	12,61	23,00	23,10	1,70
510/04	Каша пшеничная вязкая	150	3,91	3,95	3,95	24,24	148,30	0,12	1,70	0,00	0,89	16,1	19,20	21,38	1,68
	Сок	200	5,50	1,00	0,00	23,40	97,60	0,02	0,00	4,00	0,40	16,00	56,00	0,00	0,40
	Хлеб "Рябинushка"	1/30	2,04	1,74	0,60	15,00	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
			46,17	19,25	15,82	78,29	544,65	0,28	4,00	12,64	3,17	71,47	151,60	61,18	4,53
Дополнительное питание															
ТТК-51и	Уха "Рыбацкая"	250/25	14,03	7,32	2,01	14,80	111,35	0,09	0,01	12,00	0,44	25,90	110,20	31,50	1,40

ТТК-64	Напиток из сухофруктов с печеньем "Со вкусом лимона"	200/34	4,91	6,60	5,26	42,90	271,00	0,11	0,20	0,45	0,45	24,49	64,70	20,56	1,01
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,04	1,74	0,60	15,00	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
	Хлеб "Дарицкий"	1/32,5	1,80	2,90	0,36	13,20	66,00	0,05	0,00	0,00	0,50	11,10	5,00	0,00	0,50
	Итого:		22,78	18,56	8,23	85,90	529,35	0,30	0,21	12,45	1,39	69,29	204,80	62,56	3,39
	Итого за день:		68,95	37,81	24,05	164,19	1074,00	0,58	4,21	25,09	4,56	140,76	356,40	123,74	7,92
	Среда 11.12														
	Завтрак														
	Десерт фр "Мандарин"	100	11,42	0,65	0,00	7,03	30,74	0,07	0,00	19,31	0,24	40,88	19,85	12,85	0,12
478/04	Запеканка картофельная с мясом с маслом	200/10	44,38	15,10	25,60	34,20	420,10	0,20	0,04	28,20	0,80	25,30	184,40	45,80	2,70
705/04	Напиток из плодов шиповника с печеньем "Вкусные картинки"	200/30	7,29	6,40	5,26	39,90	256,00	0,10	0,00	100,0	0,45	11,19	28,80	3,46	1,16
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,04	1,74	0,60	15,00	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
			65,13	23,89	31,46	96,13	787,84	0,42	0,04	147,51	1,49	85,17	257,95	72,61	4,46
	Дополнительное питание														
ТУ 9165-033-00419779-12.	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками со сметаной	250/25/10	19,73	6,03	10,70	13,72	175,30	0,07	0,45	10,25	2,57	56,90	278,80	41,23	1,58
ТТК-126	Компот из вишни	200	6,77	0,20	0,00	23,30	94,00	0,01	0,00	4,50	0,00	11,5	0,00	0,00	0,48
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,04	1,74	0,60	15,00	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
	Хлеб "Дарицкий"	1/32,5	1,80	2,90	0,36	13,20	66,00	0,05	0,00	0,00	0,50	11,10	5,00	0,00	0,50
	Итого:		30,34	10,87	11,66	65,22	416,30	0,18	0,45	14,75	3,07	87,30	308,70	51,73	3,04
	Итого за день:		95,47	34,76	43,12	161,35	1204,14	0,60	0,49	162,26	4,56	172,47	566,65	124,34	7,50
	Четверг 12.12														
	Завтрак														
15/10.	Салат из свежих помидоров и огурцов	75	9,66	1,05	3,07	2,47	42,75	0,05	0,00	12,22	0,37	16,30	30,00	9,60	0,94
423/04.	Бефстроганов из говядины	50/50.	48,80	17,40	12,30	5,20	203,00	0,10	1,34	0,01	0,43	27,83	181,00	17,08	0,82
508/04.	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,28	8,70	7,80	42,60	275,40	0,25	2,00	0,00	0,62	15,9	24,00	140,0	4,80
618/04.	Компот из кураги	200	3,40	1,20	0,00	31,60	126,00	0,03	0,00	0,00	0,00	16,30	25,80	8,40	0,65
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,04	1,74	0,60	15,00	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
			71,18	30,09	23,77	96,87	728,15	0,48	3,34	12,23	1,42	84,13	285,70	185,58	7,69
	Дополнительное питание														
	Десерт фр "Мандарин"	70	7,99	0,65	0,00	7,03	30,74	0,07	0,00	19,31	0,24	40,88	19,85	12,85	0,12

ТУ 9165-033-00419779-12.	Суп картофельный с бобовыми (горох) цыпятами отварными с зеленью (укроп)	250/25/3	13,23	11,47	9,00	22,30	216,06	0,17	5,00	5,75	2,52	60,05	257,00	43,30	2,48
685/04	Чай с сахаром	200	0,85	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	8,25	4,40	0,87
ТТК-781	Батончик "Малыш"	90	10,90	4,50	6,00	32,00	201,00	0,07	0,03	0,02	0,01	240,0	32,00	18,00	0,95
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,04	1,74	0,60	15,00	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	1/32,5	1,80	2,90	0,36	13,20	66,00	0,05	0,00	0,00	0,50	11,10	5,00	0,00	0,50
	Итого:		36,81	21,46	15,96	104,53	652,80	0,41	5,03	25,18	3,27	365,08	347,00	89,05	5,40
	Итого за день:		107,99	51,55	39,73	201,40	1380,95	0,89	8,37	37,41	4,32	449,21	632,70	274,63	13,09
	Пятница 13.12														
	Завтрак														
	Десерт фр. "Яблоко"	143	9,88	0,57	0,00	13,92	62,48	0,03	0,00	14,20	0,15	16,00	11,00	9,00	0,20
	Сыр порционно	30	19,76	6,50	6,75	0,00	86,75	0,00	0,05	0,18	0,65	286,0	135,00	12,50	0,30
ТТК-270	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	14,14	6,43	9,67	41,88	277,85	0,03	0,00	0,90	1,30	132,4	200,90	32,90	0,03
ТТК 839	Напиток из цикория с молоком с блинчиком со сгущенным молоком	200/63	13,84	6,16	5,87	44,40	262,50	0,09	20,46	1,33	0,00	155,8	191,0	19,70	1,13
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,04	1,74	0,60	15,00	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
	Итого:		59,66	21,40	22,89	115,20	770,58	0,20	20,51	16,61	2,10	598,00	562,80	84,60	2,14
	Дополнительное питание														
ТУ 9165-033-00419779-12.	Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной с зеленью (укроп)	250/25/10/3	22,26	7,24	11,30	16,40	196,00	0,11	0,50	18,10	2,58	44,95	273,00	36,20	1,41
ТТК-315	Компот из изюма "Фруктовый"	200	3,75	0,40	0,00	27,40	111,20	0,03	0,00	0,00	0,00	16,30	25,80	8,40	0,65
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,04	1,74	0,60	15,00	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	1/32,5	1,80	2,90	0,36	13,20	66,00	0,05	0,00	0,00	0,50	11,10	5,00	0,00	0,50
	Итого:		29,85	12,28	12,26	72,00	454,20	0,24	0,50	18,10	3,08	80,15	328,70	55,10	3,04
	Итого за день:		89,51	33,68	35,15	187,20	1224,78	0,44	21,01	34,71	5,18	678,15	891,50	139,70	5,18
	Суббота 14.12														
	Завтрак														
	Десерт фр "Мандарин"	138	15,76	1,28	0,00	13,86	60,61	0,07	0,00	35,58	0,24	40,88	19,85	12,85	0,12
	Огурец соленый порц	30	3,52	0,21	0,00	0,54	3,00	0,01	0,00	2,10	0,00	5,10	0,00	0,00	0,15
ТТК-734	Биточки рыбные "Морячка" с маслом	75/10	25,16	15,82	6,66	7,33	152,50	0,06	2,10	2,29	1,72	40,60	27,10	26,78	0,80
520/04	Картофельное пюре	150	9,98	3,00	4,80	20,40	140,00	0,16	0,00	18,10	0,37	38,60	57,9	16,30	0,98
ТТК-64	Напиток из сухофруктов	200	1,74	0,60	0,00	26,60	109,00	0,01	0,20	0,45	0,00	23,30	38,40	18,40	0,65
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,04	1,74	0,60	15,00	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
	Итого:		58,20	22,65	12,06	83,73	546,11	0,36	2,30	58,52	2,33	156,28	168,15	84,83	3,18

Дополнительное питание															
140/04.	Суп картофельный с макаронными изделиями (лапша домашняя) с мякотью птицы	250/25	18,70	8,17	5,90	21,00	171,60	0,14	5,00	8,30	1,51	34,35	207,30	32,00	1,53
	Сок	200	5,50	1,00	0,00	23,40	97,60	0,02	0,00	4,00	0,40	16,00	56,00	0,00	0,40
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,04	1,74	0,60	15,00	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
	Хлеб "Дарницкий"	1/32,5	1,80	2,90	0,36	13,20	66,00	0,05	0,00	0,00	0,50	11,10	5,00	0,00	0,50
	Итого:		28,04	13,81	6,86	72,60	416,20	0,26	5,00	12,30	2,41	69,25	293,20	42,50	2,91
	Итого за день:		86,24	36,46	18,92	156,33	962,31	0,62	7,30	70,82	4,74	225,53	461,35	127,33	6,09

	Цена, руб.	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за 5 дней	445,95	183,00	189,60	798,60	5632,80	2,88	1,68	144,00	21,00	2310,00	3480,00	600,00	28,80
Среднее в день	89,19	30,50	31,60	133,10	938,80	0,48	0,28	24,00	3,50	385,00	580,00	100,00	4,80

нормы физиологических потребностей для детей рекомендуемые для завтрака и дополнительного питания	
	7-11 лет
Белки (г)	26,9-30,8
Жиры (г)	27,6-31,6
Углеводы (г)	117,2-134
Энергетич. ценность, ккал	822,5-940
Витамин В ₁ (мг)	0,42-0,48
Витамин А (мг)	0,24-0,28
Витамин С (мг)	21-24
Витамин Е (мг)	3,5-4
Кальций (мг)	385-440
Фосфор (мг)	577,5-660
Магний (мг)	87,5-100
Железо (мг)	4,2-4,8

Генеральный директор ООО «Школьное питание»
В.П. Гусева

Зам. директора по производству и качеству
Г.Н. Мартынова

Ведущий экономист по ценам
Н.В. Журавлева

Зам. начальника производственного отдела
Л.Х. Гузирова