

**Примерное недельное меню бесплатных горячих завтраков для обучающихся начальных классов (1-4 кл) Заинского района с 01 .02 по 06 .02.2021 г**

<b>Стоимость питания 53,41 руб/день</b>
---

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1-ая неделя</b>														
<b>Понедельник 01 .02</b>														
62/2011	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	6,80	49,10	0,04	0,00	2,00	8,00	15,50	31,70	21,60	0,36
ТТК-837	Котлеты "По-домашнему"	80	12,80	11,20	11,25	184,00	0,05	0,01	0,50	0,50	18,60	207,20	34,40	1,60
510/04.	Каша гречневая вязкая	150	4,50	6,75	22,35	168,15	0,12	0,00	0,00	0,89	21,0	19,20	29,4	0,23
378/2011	Чай с молоком	200/15.	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	10,00	1,33	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Хлеб "Рябиношка"	1/30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
			<b>22,80</b>	<b>19,80</b>	<b>80,06</b>	<b>597,25</b>	<b>0,29</b>	<b>0,11</b>	<b>3,83</b>	<b>3,83</b>	<b>252,48</b>	<b>383,12</b>	<b>88,52</b>	<b>2,30</b>
<b>Вторник 02 .02</b>														
56/2011	Салат овощной с яблоками	60	0,70	0,10	4,30	21,10	0,03	0,00	9,30	0,10	19,90	17,40	10,30	0,70
ТТК-649к	Биточки "Рябушка"	80	9,60	11,20	12,00	184,00	0,10	0,02	0,00	0,20	11,17	133,10	22,60	1,20
312/2011	Пюре картофельное	150	3,10	4,80	20,50	137,25	0,14	0,00	18,20	0,15	37,00	86,6	27,80	1,00
376/2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Хлеб "Рябиношка"	1/30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
			<b>13,45</b>	<b>16,56</b>	<b>75,56</b>	<b>517,35</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>22,07</b>	<b>0,59</b>	<b>149,93</b>	<b>272,12</b>	<b>49,80</b>	<b>2,88</b>
<b>Среда 03 .02</b>														
52/2011	Салат из свеклы отварной	60	0,80	3,60	5,00	55,68	0,01	0,00	4,00	1,60	21,20	24,40	12,40	0,06
433/04	Мясо тушеное	50/50.	15,30	5,90	3,90	132,00	0,09	1,34	2,00	0,43	20,00	197,00	30,00	1,23
309/2011	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5.	5,63	4,80	32,05	193,70	0,06	0,02	0,00	0,90	12,20	38,2	8,75	0,81
377/2011	Чай с лимоном	200/15/7.	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Хлеб "Рябиношка"	1/30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
			<b>21,14</b>	<b>14,76</b>	<b>79,91</b>	<b>558,38</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>8,83</b>	<b>1,08</b>	<b>138,36</b>	<b>296,22</b>	<b>41,25</b>	<b>2,16</b>
<b>Четверг 04 .02</b>														
45/2011	Салат из белокочанной капусты	60	0,80	1,90	3,80	36,20	0,01	0,00	10,20	5,00	15,00	17,00	9,00	0,24
ТТК-338к	Рагу из мякоти птицы	50/150	10,00	12,00	19,00	224,00	0,19	0,16	8,20	1,90	36,94	360,00	44,20	1,60
382/2011	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,60	118,60	0,06	24,20	1,60	0,00	152,20	124,60	21,34	0,50
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Хлеб "Рябиношка"	1/30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33

			15,18	17,84	64,16	493,80	0,31	0,20	20,00	2,86	274,90	533,82	62,24	2,04
	<b>Пятница 05 .02</b>													
59/2011	Салат из моркови с яблоками	60	0,60	0,10	5,10	24,00	0,04	0,00	2,63	0,20	14,40	26,80	18,20	0,60
437/04	Гуляш из говядины	50/50	13,90	6,50	4,00	132,00	0,03	0,14	0,06	0,43	283,00	218,00	12,00	0,96
304/2011	Рис отварной	150	3,68	5,40	36,68	209,70	0,02	0,00	0,00	0,30	1,4	61,00	16,40	0,50
378/2011	Чай с молоком	200/15.	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	10,00	1,33	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Хлеб "Рябиночка"	1/30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
			17,50	13,79	85,44	561,70	0,18	0,14	4,02	0,87	434,11	430,82	49,70	2,17
	<b>Суббота 06 .02</b>													
338/2011	Плоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
47/2011	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,00	51,50	0,01	0,00	11,90	9,24	31,30	20,40	9,60	0,36
392/2011	Пельмени мясные отварные с маслом	180/5	20,83	13,20	37,65	352,60	0,18	0,04	0,36	1,54	31,30	163,80	41,80	1,51
379/2011	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	20,00	1,30	0,00	125,8	90,00	14,00	0,13
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Хлеб "Рябиночка"	1/30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
			25,70	19,72	92,16	666,70	0,31	0,48	23,56	5,42	275,16	317,42	62,25	4,90

		Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Итого за 12 дней</b>		115,77	102,47	477,29	3395,18	1,61	1,11	82,31	14,64	1524,94	2233,52	353,76	16,46
	<b>Среднее в день</b>		19,30	17,08	79,55	565,86	0,27	0,18	13,72	2,44	254,16	372,25	58,96	2,74

Нормы физиологических потребностей для детей (завтрак)	
	с / до 11 лет
Белки (г)	15,4-19,3
Жиры (г)	15,8-19,75
Углеводы (г)	67-83,75
Энергетич. ценность, ккал	470-587,5
Витамин В <sub>1</sub> (мг)	0,24-0,3
Витамин А (мг)	0,14-0,18
Витамин С (мг)	12-15.
Витамин Е (мг)	2-2,5
Кальций (мг)	220-275
Фосфор (мг)	330-412,5
Магний (мг)	50-62,5
Железо (мг)	2,4-3


Генеральный директор "ООО Школьное питание"

 В.П. Гусева


Зам. директора

 Г.Н. Мартынова

Экономист по ценам

 А.Р. Хамидуллина

Зам. начальника производственного отдела

 Ю.В. Будилова

