Примерное недельное меню бесплатных горячих завтраков для обучающихся начальных классов (1-4 кл) Заинского района с 01 .03 по 06 .03.2021 г

Стоимость питания 53,41 руб/день

No	Прием пищи, наименование	Macca	Пище	вые веще	ства, г	Энерг.		Витамі	ины, мг		Минеральные вещества, мг			
№ рец.	блюда	порции,	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B 1	A	C	\mathbf{E}	Ca	P	Mg	Fe
	1-ая неделя													
	<u> Понедельник 01 .03</u>													
	Десерт фруктовый (Апельсин)	200	0,8	0,0	21,4	84,0	0,06	0,00	39,00	0,14	45,4	15,3	17,4	0,40
45/04	Салат из квашеной капусты	68	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,02	14,46	0,43	63,01	28,47	4,31	0,00
ТТК-200н	Зразы "Любимые с сыром" с овощами (морковь)	75/15	9,03	10,47	6,42	156,03	0,10	0,04	0,44	0,20	91,56	142,70	15,40	1,00
510/04	Каша пшенная вязкая	150	4,20	6,75	24,00	173,50	0,12	0,05	0,00	0,89	21,2	19,20	29,42	2,36
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,01	0,00	2,83	0,00	8,5	10,0	1,4	0,07
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
			17,75	20,80	90,76	614,18	0,35	0,12	56,73	2,16	240,72	235,21	72,09	4,10
	<u>Вторник 02 .03</u>													
	Десерт фруктовый (Яблоко)	150	0,0	0,0	12,15	48,45	0,11	0,00	9,50	0,30	25,05	29,85	8,25	0,41
1/04.	Бутерброд с маслом	30/10.	3,27	8,96	13,15	157,00	0,07	0,03	0,06	0,26	39,7	40,7	2,8	0,11
337/04	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,03	0,00	0,24	22,0	76,8	4,8	0,00
302/04	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200/5	5,9	7,5	37,7	244,6	0,07	0,05	1,00	0,10	212,2	133,6	15,5	0,50
692/04	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	16,0	101,0	0,01	0,02	0,30	0,14	64,0	22,9	14,0	0,13
			16,75	24,66	79,23	614,05	0,29	0,13	10,86	1,04	362,95	303,85	45,35	1,15
	<u>Среда 03 .03</u>													
78/04.	Икра морковная	60	1,32	4,56	6,84	76,80	0,07	0,24	0,00	1,92	36,6	124,1	31,00	1,09
TTK-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	10,04	6,40	3,65	112,36	0,09	0,25	4,00	2,00	64,60	167,00	12,20	1,19
520/04	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164,0	0,16	0,09	10,90	0,37	48,3	97,0	16,3	1,23
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,01	0,00	0,10	0,00	5,3	8,3	4,4	0,01
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
	Печенье сахарное "Со вкусом топленого молока"	18	2,0	1,3	18,77	94,8	0,05	0,00	0,08	0,00	34,0	29,5	7,5	0,37
			19,39	19,21	84,46	591,28	0,44	0,58	15,08	4,79	199,83	445,31	75,60	4,16
	<u>Четверг 04 .03</u>													
45/04	Салат из квашеной капусты	68	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,02	14,46	0,43	63,01	28,47	4,31	0,00
	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	10,60	4,40	3,34	95,36	0,07	0,06	0,65	0,18	19,5	357,00	8,00	0,90
302/04	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	19,6	150,0	0,20	0,09	0,00	0,40	190,0	112,0	29,4	1,00
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,01	0,00	2,83	0,00	8,5	10,0	1,4	0,07
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
TTK-726	Блинчики с повидлом	63	2,5	1,5	30,6	145,5	0,05	0,05	0,03	0,00	132,0	135,0	23,0	1,00
			21,32	16,23	92,50	591,54	0,39	0,22	17,97	1,51	424,06	661,98	70,29	3,24
	<u>Пятница 05 .03</u>													

ТТК-92н	Винегрет "Дары осени"	68	2,61	4,87	1,02	58,37	0,02	0,08	1,21	0,52	16,77	29,81	14,05	0,55
	Котлеты "Крестьянские" с овощами (фасоль стручковая)	75/15	9,18	6,06	9,42	130,98	0,06	0,02	0,43	0,38	30,83	127,90	15,60	0,89
516/04	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	218,2	0,09	0,00	0,00	0,80	19,8	45,4	8,9	0,36
TTK1024	Чай с сахаром с молоком	200	1,9	1,8	17,3	87,3	0,02	0,01	0,60	0,00	65,5	84,7	11,4	0,90
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
			21,62	19,06	81,34	580,19	0,25	0,11	2,24	2,20	144,00	307,31	54,15	2,97
	<u>Суббота 06 .03</u>													
	Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,4	0,0	10,7	42,0	0,03	0,00	19,50	0,14	22,7	15,3	8,7	0,20
TTK-996	Салат «Бобовое зернышко»	60	1,0	3,0	4,7	49,5	0,02	0,00	4,44	1,14	18,4	8,6	21,0	0,69
433/04	Мясо тушеное	50/50	12,9	5,9	3,9	120,3	0,06	0,02	0,94	1,32	114,6	203,3	16,0	2,00
520/04	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164,0	0,16	0,09	10,90	0,37	48,3	97,0	16,3	1,23
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,01	0,00	0,10	0,00	5,3	8,3	4,4	0,01
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
	Печенье сахарное "Со вкусом топленого молока"	18	2,0	1,3	18,77	94,8	0,05	0,00	0,08	0,00	34,0	29,5	7,5	0,37
			22,34	17,15	93,33	613,92	0,39	0,11	35,96	3,47	254,20	381,44	78,07	4,77

			Пище	вые вещес	тва, г	Энерг.		Витами	ины, мг		Ми	неральные	вещества	, МГ
		Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Итого за 5 дней		115,81	117,11	502,48	3525,00	1,81	1,09	89,99	14,99	1625,76	2335,10	374,97	17,99
	Среднее в день		19,30	19,52	83,75	587,50	0,30	0,18	15,00	2,50	270,96	389,18	62,50	3,00

Нормы физиологических потребностей для детей (завтрак)						
	с 7 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 ₁ (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"	Экономист по ценам
В.П. Гусева	А.Р. Хамидуллина
Зам. директора	Зам. начальника производственного отдела
Г.Н. Мартынова	Б уд _ Ю.В. Будилова