

Примерное недельное меню бесплатных горячих завтраков для обучающихся начальных классов

(1-4 кл) Заинского района с 18 .01 по 23 .01.2021 г

Стоимость питания 53,41 руб/день


№ 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
1-ая неделя														
Понедельник 18.01														
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-87н	Котлеты "По-домашнему" с овощами (огурцы соленые)	75/15	12,78	10,56	9,42	182,98	0,09	0,02	4,00	0,68	21,30	194,30	38,00	1,62
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 "Рябинушка"	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
			22,78	19,16	78,23	596,23	0,33	0,12	7,33	4,00	255,18	370,22	92,12	2,32
Вторник 19.01														
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-85н	Биточки "Рябушка" с овощами (морковь свежая)	75/15.	9,75	10,56	11,28	182,98	0,13	0,03	3,78	0,57	14,22	124,37	26,51	1,24
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 "Рябинушка"	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
			13,60	15,92	74,84	516,33	0,35	0,03	25,49	0,96	152,98	263,39	53,71	2,92
Среда 20.01														
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 "Рябинушка"	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
			21,14	14,76	79,91	558,38	0,21	0,16	8,83	0,60	138,36	296,22	41,25	2,16
Четверг 21.01														
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 "Рябиноушка"	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	3,34	274,90	533,82	62,24	2,04
	Пятница 22 .01													
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
ТТК-739к	Котлеты "Татарские" с соусом томатным	75/15	10,14	10,47	8,76	170,20	0,07	0,01	0,80	0,26	10,40	117,67	20,28	0,98
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 "Рябиноушка"	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
			17,22	17,76	90,20	599,90	0,21	0,01	4,76	0,70	225,51	330,49	57,98	2,19
	Суббота 23 .01													
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 "Рябиноушка"	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	0,54	23,56	5,42	275,16	317,42	62,25	4,90

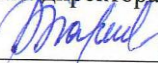
		Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Итого за 12 дней		115,62	105,16	479,50	3431,34	1,71	1,06	89,97	15,01	1322,09	2111,56	369,55	16,54
	Среднее в день		19,27	17,53	79,92	571,89	0,29	0,18	15,00	2,50	220,35	351,93	61,59	2,76

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"

 В.П. Гусева


Зам. директора

 Г.Н. Мартынова

Экономист по ценам

 А.Р. Хамидуллина

Зам. начальника производственного отдела

 Ю.В. Будилова

