

**Примерное недельное меню бесплатных горячих завтраков для обучающихся начальных классов  
(1-4 кл) Заинского района с 25 .01 по 30 .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
	<b>Понедельник 25 .01</b>													
62/2011	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	6,80	49,10	0,04	0,00	2,00	6,00	15,50	31,70	21,60	0,36
ТТК-184н	Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12,98	31,40	42,40	504,12	0,02	0,00	0,00	0,00	25,00	0,00	0,00	1,80
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>22,72</b>	<b>36,72</b>	<b>120,21</b>	<b>923,92</b>	<b>0,16</b>	<b>0,02</b>	<b>4,83</b>	<b>7,35</b>	<b>75,66</b>	<b>106,52</b>	<b>39,95</b>	<b>2,83</b>
	<b>Вторник 26 .01</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
ТТК-176к	Грудки из птицы отварные с соусом	50/50	11,97	3,40	2,83	58,73	0,06	0,06	2,83	0,01	9,50	14,83	18,33	5,60
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
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>12,80</b>	<b>12,86</b>	<b>63,27</b>	<b>413,11</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>6,86</b>	<b>0,35</b>	<b>176,91</b>	<b>227,25</b>	<b>23,33</b>	<b>2,74</b>
	<b>Среда 27 .01</b>													
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
ТТК-89н	Биточки рыбные "Морячка" с овощами (морковь припущенная)	80/15	13,70	5,30	10,00	141,50	0,17	0,05	8,00	0,91	24,60	135,70	51,90	1,00
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
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 "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>13,27</b>	<b>16,22</b>	<b>60,21</b>	<b>459,85</b>	<b>0,41</b>	<b>0,25</b>	<b>30,90</b>	<b>4,14</b>	<b>352,46</b>	<b>456,92</b>	<b>78,10</b>	<b>1,79</b>
	<b>Четверг 28 .01</b>													
338/2011	Плоды свежие (Апельсины)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,00	20,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
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
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
508/04.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,86	6,00	39,81	248,00	0,25	2,00	0,00	0,62	15,9	210,10	140,0	4,80
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>20,11</b>	<b>10,06</b>	<b>85,87</b>	<b>553,20</b>	<b>0,46</b>	<b>0,48</b>	<b>21,53</b>	<b>0,89</b>	<b>227,76</b>	<b>573,12</b>	<b>131,60</b>	<b>5,25</b>

<b>Пятница 29.01</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
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	37,50	15,50	59,00	525,00	0,60	0,02	3,70	3,90	30,98	215,10	40,21	2,05
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 "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
			<b>30,38</b>	<b>20,04</b>	<b>93,26</b>	<b>663,28</b>	<b>0,42</b>	<b>0,22</b>	<b>9,30</b>	<b>0,94</b>	<b>313,14</b>	<b>488,32</b>	<b>48,75</b>	<b>2,21</b>
<b>Суббота 30.01</b>														
338/2011	Плоды свежие (Яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	0,00	14,00	0,28	22,40	15,40	12,60	3,08
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
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
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
			<b>16,50</b>	<b>12,32</b>	<b>79,63</b>	<b>510,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,04</b>	<b>16,49</b>	<b>1,37</b>	<b>221,56</b>	<b>325,22</b>	<b>53,20</b>	<b>3,15</b>

		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>		115,78	108,22	502,45	3523,86	1,83	1,07	89,91	15,03	1367,49	2177,35	374,93	17,98
	<b>Среднее в день</b>		<b>19,30</b>	<b>18,04</b>	<b>83,74</b>	<b>587,31</b>	<b>0,30</b>	<b>0,18</b>	<b>14,99</b>	<b>2,50</b>	<b>227,92</b>	<b>362,89</b>	<b>62,49</b>	<b>3,00</b>

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 <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