

# Примерное недельное меню бесплатных горячих завтраков для обучающихся начальных классов

(1-4 кл) г. Заинск с 23 .11 по 28 .11.2020 г

**Стоимость  
питания  
51,85 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>1-ая неделя</b>														
<b>Понедельник 23.11</b>														
45/04	Салат из квашеной капусты	60	0,78	3,00	4,80	50,40	0,02	0,00	14,46	0,07	37,30	27,08	12,64	0,96
ТТК-739к	Котлеты "Татарские" с маслом	75/5	9,88	13,50	7,38	190,00	0,05	2,40	0,35	1,68	12,79	23,90	23,25	0,87
508/04.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,86	6,00	39,81	248,00	0,25	2,00	0,00	0,62	15,9	210,10	140,0	4,80
ТТК-305	Какао с молоком	200	3,28	3,60	25,36	146,96	0,08	0,00	2,40	0,00	229,40	191,80	33,40	0,82
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	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>26,59</b>	<b>26,57</b>	<b>100,23</b>	<b>746,96</b>	<b>0,46</b>	<b>4,40</b>	<b>17,21</b>	<b>2,93</b>	<b>306,84</b>	<b>496,86</b>	<b>220,80</b>	<b>8,38</b>
<b>Вторник 24.11</b>														
	Десерт фр. "Яблоко"	110	0,44	0,00	10,78	48,40	0,03	0,00	11,00	0,15	16,00	11,00	9,00	0,20
	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,00	1,08	6,00	0,02	0,00	4,20	0,00	10,20	0,00	0,00	0,30
ТТК-819	Жаркое из мякоти птицы	50/150	18,00	10,00	19,00	338,40	0,18	0,05	27,90	0,20	158,00	171,50	27,30	1,99
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,10	0,04	0,00	1,30	0,00	125,7	90,00	14,00	0,13
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	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>25,81</b>	<b>13,14</b>	<b>69,69</b>	<b>605,50</b>	<b>0,33</b>	<b>0,05</b>	<b>44,40</b>	<b>0,91</b>	<b>321,38</b>	<b>316,48</b>	<b>61,81</b>	<b>3,55</b>
<b>Среда 25.11</b>														
43/04	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,33	52,21	0,01	0,01	21,00	3,00	4,20	1,07	12,75	0,00
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
516/04	Макароны отварные	150	5,55	5,12	30,25	189,30	0,09	0,00	0,00	1,19	19,80	29,7	8,88	0,36
685/04	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,10	0,00	19,00	8,25	18,00	0,20
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	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>24,28</b>	<b>15,14</b>	<b>77,46</b>	<b>543,11</b>	<b>0,19</b>	<b>0,15</b>	<b>21,16</b>	<b>5,18</b>	<b>337,45</b>	<b>301,00</b>	<b>63,14</b>	<b>2,45</b>
<b>Четверг 26.11</b>														
	Десерт фр "Банан"	100	0,40	0,00	9,00	57,00	0,02	0,00	5,00	0,20	19,00	16,00	12,00	0,45
ТТК-65	Морковь тертая с сахаром	60	0,60	0,06	6,96	30,00	0,02	0,00	2,88	0,02	15,66	14,20	21,89	0,41
ТТК-734	Котлеты рыбные "Морячка" с маслом	75/5	15,82	6,66	7,33	152,50	0,06	0,30	2,29	1,72	37,70	27,10	26,78	0,80
520/04	Картофельное пюре	150	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-305	Какао с молоком	200	3,28	3,60	25,36	146,96	0,08	0,00	2,40	0,00	229,40	191,80	33,40	0,82
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	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>26,89</b>	<b>15,59</b>	<b>91,93</b>	<b>638,06</b>	<b>0,39</b>	<b>0,30</b>	<b>30,67</b>	<b>2,88</b>	<b>351,81</b>	<b>350,98</b>	<b>121,88</b>	<b>4,39</b>
	<b>Пятница 27.11</b>													
	Десерт фр. "Яблоко"	170	0,68	0,00	16,66	74,80	0,03	0,00	17,00	0,15	16,00	11,00	9,00	0,20
	Помидор свежий порционный	60	0,48	0,00	1,08	6,00	0,03	0,00	4,38	0,00	12,80	0,00	0,00	0,38
ТТК-649	Биточки "Рябушка" с маслом	75/5	9,05	14,40	11,28	207,50	0,08	0,12	0,00	1,15	11,44	125,27	21,20	1,15
511/04.	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	2,00	0,00	0,18	1,4	60,95	16,34	0,53
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7.	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	2,83	0,00	5,25	8,25	4,40	0,30
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	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>17,95</b>	<b>20,24</b>	<b>103,78</b>	<b>669,60</b>	<b>0,22</b>	<b>2,12</b>	<b>24,21</b>	<b>2,04</b>	<b>58,31</b>	<b>249,45</b>	<b>62,45</b>	<b>3,49</b>
	<b>Суббота 28.11</b>													
	Десерт фр. "Банан"	100	0,93	0,00	10,04	43,92	0,07	0,00	27,58	0,24	40,88	19,85	12,85	0,12
16/04.	Салат из свежих огурцов с маслом	60	0,60	4,86	2,67	58,28	0,02	0,00	2,58	0,00	16,39	30,02	9,98	0,43
440/10.	Пельмени отварные с маслом	180/5	20,77	9,10	37,60	315,20	0,18	0,01	0,36	1,48	30,16	22,00	41,60	1,50
685/04	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,10	0,00	19,00	8,25	18,00	0,20
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	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>26,29</b>	<b>14,43</b>	<b>88,19</b>	<b>587,00</b>	<b>0,32</b>	<b>0,01</b>	<b>30,62</b>	<b>2,28</b>	<b>117,88</b>	<b>124,10</b>	<b>93,93</b>	<b>3,17</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>		230,22	233,02	999,76	7049,17	3,59	2,18	144,74	29,65	2650,70	3981,59	749,38	35,68
	<b>Среднее в день</b>		<b>19,19</b>	<b>19,42</b>	<b>83,31</b>	<b>587,43</b>	<b>0,30</b>	<b>0,18</b>	<b>12,06</b>	<b>2,47</b>	<b>220,89</b>	<b>331,80</b>	<b>62,45</b>	<b>2,97</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

|