

**Примерное недельное меню бесплатных горячих завтраков для обучающихся начальных классов (2-4 кл)  
Заинского района с 15.11.2021г. по 20.11.2021 г.**

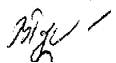
**Стоимость питания Младшие  
53,41руб./день;**

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции гр	Цена, руб.	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность Младшие	Витамины (мг)				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Пн, 15 ноября 21</b>			55,02	24,84	24,46	97,87	710,97	0,32	181,65	16,55	2,04	177,23	431,02	111,13	6,22
<b>Завтрак</b>			55,02	24,84	24,46	97,87	710,97	0,32	181,65	16,55	2,04	177,23	431,02	111,13	6,22
	Десерт фруктовый Яблоко-	100	7,12	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2
62/11	Салат из моркови с сахаром	75	3,63	1,17	0,09	9,95	45,3	0,05	180	4,5	0,36	24,3	49,5	34,2	0,63
ТТК-84н	Котлеты "Крестьянские" с овощами(огур.консер.)	75/15	29,23	12,85	17,08	10,12	245,66	0,07	0,19	1,22	0,35	25,64	226,97	40,59	1,96
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,63	5,34	4,79	38,4	218,05	0,09	0,00	0,00	1,07	19,72	45,37	8,88	0,7
ттк№343н	Кофейный напиток полусладкий	200	7,26	2,8	1,83	15,49	89,57	0,03	1,41	0,83	0,06	83,07	73,28	8,96	0,45
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
<b>Вт, 16 ноября 21</b>			55,78	32,92	19,58	87,13	656,51	0,33	32,22	61,54	0,99	107,04	348,22	159,93	4,57
<b>Завтрак</b>			55,78	32,92	19,58	87,13	656,51	0,33	32,22	61,54	0,99	107,04	348,22	159,93	4,57
64/97	Салат из квашеной капусты	75	8,26	1,69	3,76	7,08	68,93	0,02	0,00	26,93	0,1	44,42	32,08	15,13	0,59
Приказ № 306 от	Рагу из мякоти птицы	150/50	36,84	26,09	7,38	16,02	234,88	0,25	32,12	34,49	0,89	41,35	283,16	130,16	3,03
ттк№253н	Чай "Витаминный" полусл. с блинчиком с яблочным повидлом	200/63	8,53	2,86	8,17	49,12	281,51	0,01	0,1	0,12	0,00	13,47	8,08	4,14	0,47
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
<b>Ср, 17 ноября 21</b>			72,72	27,81	14,66	91,47	609,06	0,47	30,78	16	0,87	75,29	434,28	194,03	9,25
<b>Завтрак</b>			72,72	27,81	14,66	91,47	609,06	0,47	30,78	16	0,87	75,29	434,28	194,03	9,25
	Десерт фруктовый Мандарин	70	9,57	0,07	0,00	13,58	54,6	0,01	0,00	5,6	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00
35/2010	Салат из свеклы с яблоком	75	4,57	1,05	3,9	9,91	78,94	0,02	0,59	8,66	0,11	27,52	30,11	15,93	1,34
ттк №247н	Гречка с говядиной "Батыр"	50/150	55,63	24,21	10,44	48,01	382,83	0,39	30,14	1,64	0,62	35,02	371,02	163,2	6,61
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,80	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
<b>Чт, 18 ноября 21</b>			40,19	12,9	22,95	63,85	513,58	0,29	38,47	75,23	0,47	115,1	207,99	90,73	4,06
<b>Завтрак</b>			40,19	12,9	22,95	63,85	513,58	0,29	38,47	75,23	0,47	115,1	207,99	90,73	4,06
ТТК № 130	Салат " Метелка "	75	4,58	1,42	7,58	5,36	95,33	0,03	30,35	32,31	0,13	37,38	33,58	18,66	0,73
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	16,16	4,46	7,6	5,61	108,68	0,02	7,51	2,63	0,11	12,63	10	10,62	0,47
312/11	Пюре картофельное	150	12,39	3,12	4,58	14,05	109,93	0,19	0,54	36,99	0,21	49,14	129,5	45,59	1,51
686/04	Чай с лимоном с печ." Со вкусом топленого молока"	200/7/18	4,91	1,62	2,92	23,92	128,45	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
<b>Пт, 19 ноября 21</b>			53,75	19,42	38,36	35,43	564,68	0,21	136,48	6,55	1,07	216,92	379,88	67,19	5,19
<b>Завтрак</b>			53,75	19,42	38,36	35,43	564,68	0,21	136,48	6,55	1,07	216,92	379,88	67,19	5,19
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	5,26	2,33	3,89	14,98	104,29	0,05	2,25	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49
ттк-66	Салат " Солнышко"	75	5,46	0,89	7,64	10,69	115,09	0,04	123,76	5,24	0,29	20,29	36,39	25,23	0,86
340/2004	Омлет натуральный с маслом	150/10	38,81	14,55	25,53	2,3	297,15	0,1	9,32	0,56	0,73	122,68	263,84	20,04	2,97
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	4,22	1,65	1,3	7,46	48,15	0,02	1,15	0,75	0,05	64,95	53,25	11,4	0,87
<b>Сб, 20 ноября 21</b>			43	21,1	26,1	84,73	658,22	0,38	64,06	56,1	0,68	102,02	318,01	101,95	6,36
<b>Завтрак</b>			43,00	21,1	26,1	84,73	658,22	0,38	64,06	56,1	0,68	102,02	318,01	101,95	6,36
	Десерт фруктовый Яблоко-	101	7,19	0,4	0,4	9,09	41,61	0,03	0,05	10,1	0,2	16,87	11,11	8,08	2,02
43/04	Салат из белокочанной капусты	75	4,28	1,45	3,83	7,87	71,74	0,03	18,97	44,84	0,11	42,17	28,92	15,64	0,54
ТТК-85н	Биточки "Рябушка" с овощами (морк.припущ.)	75/15	17,39	10,84	16,54	14,67	250,84	0,12	42,52	1,06	0,26	18,02	158,1	32,98	1,5
510/04	Каша пшенная вязкая	150	4,76	4,24	5,01	24,31	159,31	0,15	2,47	0,00	0,11	12,21	86,73	30,35	1
	Чай полусладкий с мармеладом	200/34	7,23	1,89	0,05	13,88	63,53	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82

Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
<b>Итого</b>		320,46	138,99	146,11	460,48	3 713,02	2	483,66	231,97	6,12	793,6	2 119,4	724,96	35,65

	Масса порции, гр	Цена, руб.	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг
	Младшие	Младшие	Белки	Жиры	Углеводы	Младшие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
			Младшие	Младшие	Младшие		Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие
<b>ИТОГО ЗА 6 дней</b>		320,46	121,26	124,44	477,36	3448,26	1,92	1,08	94,50	14,28	1732,50	1732,50	393,78	18,90
<b>В среднем в день:</b>		53,41	20,21	20,74	79,56	574,71	0,32	0,18	15,75	2,38	288,75	288,75	65,63	3,15

Генеральный директор



В.П. Гусева

Зам. директора по производству и качеству



Г.Н. Мартынова

Экономист по ценам



Н. В. Журавлева

Зам. начальника производственного отдела



Д.М. Газизова