

**Примерное недельное меню бесплатных горячих завтраков для обучающихся начальных классов (1 классы)  
Заинского района С 08.11.2021г. ПО 12.11.2021 г.**

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

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции гр	Цена, руб.	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества, мг					
				Младшие	Белки	Жиры		Углево-ды	Млад-шие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
					Млад-шие	Млад-шие		Млад-шие		Млад-шие	Млад-шие	Млад-шие	Млад-шие	Млад-шие	Млад-шие	Млад-шие	Млад-шие
<b>Пн, 08 ноября 21</b>				52,71	19,61	32,67	70,32	653,79	0,24	0,07	28,45	0,1	113,2	297,18	71,45	3,93	
<b>Завтрак</b>				52,71	19,61	32,67	70,32	653,79	0,24	0,07	28,45	0,1	113,2	297,18	71,45	3,93	
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		
440/2021	Пельмени мясные отварные с маслом	180/5	38,85	15,03	28,6	31,7	444,36	0,17	0,02	1,43	0,00	48,02	233,77	42,38	2,42		
ттк№253н	Чай "Витаминный"полусл.	200	3,59	0,76	0,06	17,62	74,06	0,01	0,05	0,09	0,00	13,48	8,09	4,14	0,47		
	Хлеб "Рябиனுшка"	28	2,01	2,13	0,25	13,92	66,44	0,04	0,00	0,00	0,00	7,28	23,24	9,8	0,45		
<b>Вт, 09 ноября 21</b>				40,62	22,94	23,1	77,76	610,75	0,28	183,52	6,64	1,83	131,09	395,19	103,42	4,82	
<b>Завтрак</b>				40,62	22,94	23,1	77,76	610,75	0,28	183,52	6,64	1,83	131,09	395,19	103,42	4,82	
62/11	Салат из моркови с сахаром	75	3,56	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 "Татарские" с овощами(огур.солен.)	75/15	25,15	12,56	17,08	9,4	241,59	0,08	0,01	1,39	0,35	22,76	222,2	39,42	2,02		
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,61	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	2,36	0,00	1,07	11,54	46,17	8,25	0,84		
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		
	Хлеб "Рябиனுшка"	29	2,08	2,2	0,26	14,41	68,82	0,04	0,00	0,00	0,00	7,54	24,07	10,15	0,46		
<b>Ср, 10 ноября 21</b>				61,93	24,46	22,65	95,04	681,86	0,34	62,18	108,06	0,82	174,39	226,24	123,79	8,19	
<b>Завтрак</b>				61,93	24,46	22,65	95,04	681,86	0,34	62,18	108,06	0,82	174,39	226,24	123,79	8,19	
	Десерт фруктовый Яблоко-	199	14,17	0,8	0,8	17,91	81,99	0,06	0,1	19,9	0,4	33,23	21,89	15,92	3,98		
20/10	Салат из свежей капусты	75	4,27	1,45	3,83	7,87	71,74	0,03	18,97	44,84	0,11	38,86	28,25	15,44	0,52		
	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (морк.припуц.)	75/15	22,39	13,84	7,39	7,74	152,84	0,01	42,5	3,03	0,08	37,21	11,69	30,98	0,83		
312/11	Пюре картофельное	150	12,13	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"	200/7/36	6,82	2,97	5,78	32,56	194,17	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87		
	Хлеб "Рябиனுшка"	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, 11 ноября 21</b>				36,65	16,07	25,72	116,38	761,28	0,35	147,72	6,96	0,95	291,54	395,04	122,69	3,06	
<b>Завтрак</b>				36,65	16,07	25,72	116,38	761,28	0,35	147,72	6,96	0,95	291,54	395,04	122,69	3,06	
39/10	Салат из моркови с яблоками и курагой	75	5,69	1,08	3,87	9,68	77,89	0,04	138,76	4,37	0,48	22,47	42,08	28,39	0,77		
ТТК-270	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	15,88	7,22	10,66	43,31	298,08	0,22	6,7	1,26	0,36	138,71	224,96	61,3	1,27		
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкий с блинчиком с яблочным повидлом	200/63	12,93	5,49	10,92	48,48	314,12	0,04	2,26	1,33	0,11	122,56	103,1	22,5	0,54		
	Хлеб "Рябиனுшка"	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, 12 ноября 21</b>				75,12	23,19	16,35	58,11	472,35	0,36	0,75	54,76	0,86	108,88	373,4	106,55	8,51	
<b>Завтрак</b>				75,12	23,19	16,35	58,11	472,35	0,36	0,75	54,76	0,86	108,88	373,4	106,55	8,51	
	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		
ттк-996	Салат "Бобовое зёрнышко"	75	3,92	2,57	3,96	10,61	88,37	0,05	0,62	7,24	0,11	39,28	65,32	22,89	1,42		
394/96	Жаркое по-домашнему	200	57,92	16,9	11,67	14,12	229,08	0,23	0,03	37,42	0,55	40,15	263,93	60,76	3,79		
ТТК-475	Чай полусладкий с мармеладом	200/17	4,01	1,04	0,05	9,47	42,51	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82		
	Хлеб "Рябиனுшка"	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>				267,03	106,27	120,49	417,61	3 180,03	1,57	394,24	204,87	4,56	819,1	1 687,05	527,9	28,51	

	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	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Младшие	Младшие	Младшие		Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие
ИТОГО ЗА 5 дней		267,03	101,05	103,70	397,80	2873,55	1,60	0,90	78,75	11,90	1443,75	1443,75	328,15	15,75
В среднем в день:		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

Ю.В. Будилова