

**Примерное недельное меню бесплатных горячих завтраков для обучающихся начальных классов (1 классы)  
Заинского района С 18.10.2021г. ПО 22.10.2021 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, 18 октября 21</b>			61,21	19,95	33,23	87,8	730,12	0,32	184,62	20,52	0,65	119,17	334,51	103,19	6,93
<b>Завтрак</b>			61,21	19,95	33,23	87,8	730,12	0,32	184,62	20,52	0,65	119,17	334,51	103,19	6,93
	Десерт фруктовый Яблоко-	145	10,32	0,58	0,58	13,05	59,74	0,04	0,07	14,5	0,29	24,22	15,95	11,6	2,9
62/11	Салат из моркови с сахаром	75	3,43	1,17	0,09	9,95	45,3	0,05	180	4,5	0,36	24,3	49,5	34,2	0,63
	Пельмени отварн.с маслом	180/10	41,65	15,08	32,22	31,77	477,46	0,17	4,5	1,43	0,00	49,11	235,24	42,4	2,43
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 "Рябинушка"	31	2,22	2,36	0,28	15,41	73,56	0,05	0,00	0,00	0,00	8,06	25,73	10,85	0,5
<b>Вт, 19 октября 21</b>			41,53	23,59	26,85	76,9	643,63	0,26	22,67	46,81	1,58	152,1	380,21	86,38	4,69
<b>Завтрак</b>			41,53	23,59	26,85	76,9	643,63	0,26	22,67	46,81	1,58	152,1	380,21	86,38	4,69
43/04	Салат из белокочанной капусты	75	4,25	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-84н	Котлеты "Татарские" с овощами(огур.консер.)	75/15	25,31	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	5,61	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	4,21	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 "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, 20 октября 21</b>			57,5	21,96	30,45	85,87	705,48	0,4	59,65	58,6	0,84	126,37	383,34	121,55	7,75
<b>Завтрак</b>			57,50	21,96	30,45	85,87	705,48	0,4	59,65	58,6	0,84	126,37	383,34	121,55	7,75
	Десерт фруктовый Яблоко-	121	8,62	0,48	0,48	10,89	49,85	0,04	0,06	12,1	0,24	20,21	13,31	9,68	2,42
13/10	Салат из св.огурцов	75	10,82	0,58	4,57	1,82	50,71	0,02	0,01	7,27	0,07	16,72	30,52	10,17	0,44
ттк№-201н	Котлеты "Любимые" с овощами (морк.припуц.)	75/25	17,45	12,69	14,78	12,51	233,86	0,11	56,63	1,42	0,32	25,59	182,29	43,1	2,13
520/04	Пюре картофельное	150	11,65	2,96	4,57	13,18	105,7	0,18	2,88	34,51	0,19	47,9	122,31	42,74	1,41
686/04	Чай с лимоном с печ. "Со вкусом топленого молока"	200/7/36	6,81	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 "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, 21 октября 21</b>			36,4	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>			36,40	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	5,59	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	15,73	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 "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, 22 октября 21</b>			70,42	23,4	15,94	52,24	446,03	0,32	3,37	42,59	0,65	91,09	356,05	96,03	6,43
<b>Завтрак</b>			70,42	23,4	15,94	52,24	446,03	0,32	3,37	42,59	0,65	91,09	356,05	96,03	6,43
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
Сборник рецептур	Жаркое по-домашнему	200	57,51	16,76	11,66	13,36	225,41	0,22	2,7	35,25	0,54	39,06	257,58	58,24	3,71
ТТК-475	Чай полусладкий с мармеладом	200/32	6,84	1,79	0,05	13,36	61,06	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>			267,06	104,97	132,19	419,19	3 286,54	1,65	418,03	175,48	4,67	780,27	1 849,15	529,84	28,86

	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		267,06	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