

Примерное недельное меню бесплатных горячих завтраков для обучающихся начальных классов (1 классы)  
Заинского района С 25.10.2021г. ПО 29.10.2021 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, 25 октября 21</b>			54,3	24,87	24,49	98,5	713,85	0,32	181,65	17,25	2,05	178,4	431,79	111,69	6,36
<b>Завтрак</b>			54,30	24,87	24,49	98,5	713,85	0,32	181,65	17,25	2,05	178,4	431,79	111,69	6,36
	Десерт фруктовый Яблоко-	107	7,62	0,43	0,43	9,63	44,08	0,03	0,05	10,7	0,21	17,87	11,77	8,56	2,14
62/11	Салат из моркови с сахаром	75	3,44	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	28,19	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	7,27	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, 26 октября 21</b>			49,7	29,39	22,68	75,34	623,06	0,32	54,75	79,79	1,03	93,02	337,59	157,56	4,44
<b>Завтрак</b>			49,70	29,39	22,68	75,34	623,06	0,32	54,75	79,79	1,03	93,02	337,59	157,56	4,44
20/10	Салат из свежей капусты	75	4,24	1,45	3,83	7,87	71,74	0,03	18,97	44,84	0,11	38,86	28,25	15,44	0,52
Приказ № 306 от	Рагу из мякоти птицы	50/150	36,17	23,4	10,42	15,27	248,45	0,24	35,37	32,37	0,87	40,29	277,02	127,72	2,94
ттк№253н	Чай "Витаминный" полусл. с блинчиком с яблочным повидлом	200/63	7,14	2,26	8,16	37,29	231,68	0,00	0,41	2,58	0,05	6,07	7,42	3,9	0,5
	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, 27 октября 21</b>			67,81	28,43	18,77	85,39	624,24	0,49	31,03	21,28	0,93	98,14	453,62	205,96	11,29
<b>Завтрак</b>			67,81	28,43	18,77	85,39	624,24	0,49	31,03	21,28	0,93	98,14	453,62	205,96	11,29
	Десерт фруктовый Яблоко-	108	7,69	0,43	0,43	9,72	44,5	0,03	0,05	10,8	0,22	18,04	11,88	8,64	2,16
ттк-62	Салат из отварной свеклы	75	3,65	1,31	7,58	7,69	104,22	0,02	0,79	8,74	0,09	32,33	37,57	19,22	1,22
ттк №247н	Гречка с говядиной "Батыр"	50/150	53,52	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, 28 октября 21</b>			39,15	12,74	22,94	62,98	509,35	0,28	40,81	72,75	0,45	115,24	201,08	87,97	3,97
<b>Завтрак</b>			39,15	12,74	22,94	62,98	509,35	0,28	40,81	72,75	0,45	115,24	201,08	87,97	3,97
ТТК № 130	Салат " Метелка "	75	4,38	1,42	7,58	5,36	95,33	0,03	30,35	32,31	0,13	38,76	33,86	18,75	0,74
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	16,12	4,46	7,6	5,61	108,68	0,02	7,51	2,63	0,11	12,63	10	10,62	0,47
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"	200/7/18	4,85	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, 29 октября 21</b>			56,07	17,82	30,6	24,43	444,38	0,17	4,1	8,02	0,81	160,79	333,99	46,12	4,71
<b>Завтрак</b>			56,07	17,82	30,6	24,43	444,38	0,17	4,1	8,02	0,81	160,79	333,99	46,12	4,71
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
13/10	Салат из св.огурцов	75	11,03	0,58	4,57	1,82	50,71	0,02	0,01	7,27	0,07	16,72	30,52	10,17	0,44
340/2004	Омлет натуральный с маслом	150/5	35,56	13,26	20,84	0,17	241,23	0,08	0,69	0,00	0,69	70,12	223,82	14,03	2,91
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>Итого</b>			267,03	113,25	119,48	346,64	2 914,88	1,58	312,34	199,09	5,27	645,59	1 758,07	609,3	30,77

	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