

Примерное недельное меню бесплатных горячих завтраков для обучающихся начальных классов (2-4 кл)
Заинского района с 13.09.2021г. по 18.09.2021 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		Углев. оды	Младшие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
					Младшие	Младшие		Младшие		Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие
Пн, 13 сентября 21			55,67	25,62	25,49	107,24	760,79	0,35	173,22	22,69	2,18	226,09	460,02	119,13	7,22		
Завтрак			55,67	25,62	25,49	107,24	760,79	0,35	173,22	22,69	2,18	226,09	460,02	119,13	7,22		
	Десерт фруктовый Яблоко-	159	10,87	0,64	0,64	14,31	65,51	0,05	0,08	15,9	0,32	26,55	17,49	12,72	3,18		
	Морковь тертая с сахаром	75	3,53	1,11	0,09	13,38	58,71	0,05	170,75	4,27	0,34	23,05	46,96	32,44	0,6		
ТТК-84н	Котлеты "Крестьянские" с овощами(огур.консер.)	75/15	24,75	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		
395/10	Кофейный напиток с молоком	200	8,74	3,4	2,62	16,12	101,67	0,04	2,2	1,3	0,1	123,33	98,33	14	0,3		
	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		
Вт, 14 сентября 21			46,72	29,99	22,69	87,17	672,89	0,33	54,44	77,33	0,98	100,42	338,25	157,8	4,41		
Завтрак			46,72	29,99	22,69	87,17	672,89	0,33	54,44	77,33	0,98	100,42	338,25	157,8	4,41		
20/10	Салат из свежей капусты	75	3,85	1,45	3,83	7,87	71,74	0,03	18,97	44,84	0,11	38,86	28,25	15,44	0,52		
ТТК -338	Рагу из мякоти птицы	50/150	32,30	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	8,42	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		
Ср, 15 сентября 21			88,54	29,54	14,66	94,69	628,86	0,54	30,78	130,4	1,17	143,29	480,28	220,03	9,85		
Завтрак			88,54	29,54	14,66	94,69	628,86	0,54	30,78	130,4	1,17	143,29	480,28	220,03	9,85		
	Десерт фруктовый Апельсин	200	27,92	1,8	0,00	16,8	74,4	0,08	0,00	120	0,44	68	46	26	0,6		
35/2010	Салат из свеклы с яблоком	75	4,09	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	53,61	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	0,77	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		
Чт, 16 сентября 21			35,08	11,39	20,08	54,34	443,63	0,28	42,15	72,75	0,45	115,24	201,08	87,97	3,97		
Завтрак			35,08	11,39	20,08	54,34	443,63	0,28	42,15	72,75	0,45	115,24	201,08	87,97	3,97		
ТТК № 130	Салат " Метелка "	75	4,18	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	16,03	4,46	7,6	5,61	108,68	0,02	8,85	2,63	0,11	12,63	10	10,62	0,47		
520/04	Пюре картофельное	150	9,48	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	200/7	3,24	0,27	0,06	15,28	62,73	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		
Пт, 17 сентября 21			63,91	22,63	38,64	40,06	598,51	0,24	12,81	23,66	1,19	347,4	455,91	70,13	7,85		
Завтрак			63,91	22,63	38,64	40,06	598,51	0,24	12,81	23,66	1,19	347,4	455,91	70,13	7,85		
	Десерт фруктовый Яблоко-	150	10,26	0,6	0,6	13,5	61,8	0,05	0,08	15	0,3	25,05	16,5	12	3		
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	13,08	5,25	6,64	14,98	140,7	0,05	2,25	0,08	0,04	118	91,8	16,52	0,57		
13/10	Салат из св.огурцов	75	5,95	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	150/10	30,43	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	4,19	1,65	1,3	7,46	48,15	0,02	1,15	0,75	0,05	64,95	53,25	11,4	0,87		
Сб, 18 сентября 21			30,49	19,81	25,7	70,97	594,36	0,35	64,01	46	0,48	85,15	306,9	93,87	4,34		
Завтрак			30,49	19,81	25,7	70,97	594,36	0,35	64,01	46	0,48	85,15	306,9	93,87	4,34		
43/04	Салат из белокочанной капусты	75	3,87	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	16,06	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		

ттк-475	Чай полусладкий с мармеладом	200/16	3,65	1	0,05	9,21	41,28	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
Итого			320,41	138,98	147,26	454,47	3 699,04	2,09	377,41	372,83	6,45	1 017,59	2 242,44	748,93	37,64

	Масса порции, гр	Цена, руб.	Пище вые вещес тва (гр)	Пище вые вещес тва (гр)	Пище вые вещес тва (гр)	Энерг. ценно сть (ккал)	Витам ины (мг)	Витам ины (мг)	Витам ины (мг)	Витам ины (мг)	Минер альны е вещес тва,	Минер альны е вещес тва,	Минер альны е вещес тва,	Минер альны е вещес тва,	
															Младш ие
			Млад шие	Млад шие	Млад шие		Млад шие	Млад шие	Млад шие	Млад шие	Млад шие	Млад шие	Млад шие	Млад шие	Млад шие
ИТОГО ЗА 6 дней		320,41	121,26	124,44	477,36	3448,26	1,92	1,08	94,50	14,28	1732,50	1732,50	393,78	18,90	
В среднем в день:		53,40	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