

Примерное недельное меню бесплатных горячих завтраков для обучающихся начальных классов (1 классы) Заинского района С 06.09.2021г. ПО 10.09.2021 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
Пн, 06 сентября 21			48,16	18,78	35,04	72,78	681,68	0,26	101,31	5,71	0,23	85,42	295,84	77,2	4,06
Завтрак			48,16	18,78	35,04	72,78	681,68	0,26	101,31	5,71	0,23	85,42	295,84	77,2	4,06
ттк-66	Салат " Солнышко"	60	4,29	0,71	6,11	8,55	92,07	0,03	99,01	4,19	0,23	16,23	29,11	20,18	0,69
	Пельмени отварн.с маслом	180/5	38,14	15,03	28,6	31,7	444,36	0,17	2,25	1,43	0,00	47,91	233,74	42,38	2,42
ттк№253н	Чай "Витаминный"полусл.	200	3,58	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"	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, 07 сентября 21			49,07	23,86	26,64	87,92	686,96	0,29	18,95	51,84	1,84	167,04	389,83	94,45	7,38
Завтрак			49,07	23,86	26,64	87,92	686,96	0,29	18,95	51,84	1,84	167,04	389,83	94,45	7,38
	Десерт фруктовый Яблоко-	140	9,57	0,56	0,56	12,6	57,68	0,04	0,07	14	0,28	23,38	15,4	11,2	2,8
32/97; 20/10; 45/1	Салат из белокочанной капусты	60	3,10	1,16	3,06	6,29	57,39	0,02	15,18	35,87	0,09	33,73	23,14	12,51	0,43
ТТК-84н	Котлеты "Татарские" с овощами(огур.консер.)	75/15	24,77	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	5,45	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	4,03	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
Ср, 08 сентября 21			44,55	22,52	21,66	69,84	564,47	0,26	45,46	46,65	0,35	114,43	193,33	97,72	3,94
Завтрак			44,55	22,52	21,66	69,84	564,47	0,26	45,46	46,65	0,35	114,43	193,33	97,72	3,94
13/10	Салат из св.огурцов	60	3,62	0,47	3,65	1,45	40,57	0,02	0,01	5,81	0,06	13,37	24,42	8,14	0,35
	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (морк.припущ.)	75/15	22,45	13,84	7,39	7,74	152,84	0,01	42,5	3,03	0,08	37,21	11,69	30,98	0,83
520/04	Пюре картофельное	150	9,24	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. "К кофе"	200/7/36	7,09	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
Чт, 09 сентября 21			36,26	16,33	25,25	122,64	783,1	0,35	119,98	6,08	0,85	289,61	399,72	125,51	3,35
Завтрак			36,26	16,33	25,25	122,64	783,1	0,35	119,98	6,08	0,85	289,61	399,72	125,51	3,35
39/10	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	4,11	0,86	3,1	7,75	62,31	0,04	111,01	3,49	0,38	17,98	33,66	22,71	0,62
	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	15,12	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 с блинчиком с яблочным повидлом	200/63	14,88	5,97	11,22	56,67	351,52	0,04	2,27	1,33	0,11	125,12	116,2	31	0,98
	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, 10 сентября 21			88,95	22,84	14,36	56,89	448,12	0,32	2,47	138,93	0,93	134,29	340,84	101,83	6,23
Завтрак			88,95	22,84	14,36	56,89	448,12	0,32	2,47	138,93	0,93	134,29	340,84	101,83	6,23
	Десерт фруктовый Апельсин	177	24,71	1,59	0,00	14,87	65,84	0,07	0,00	106,2	0,39	60,18	40,71	23,01	0,53
ттк-996	Салат "Бобовое зёрнышко"	75	6,68	2,05	3,9	8,99	79,25	0,04	0,62	9,13	0,07	32,95	45,76	19,3	1,22
436/2004	Жаркое по-домашнему	150	51,76	15,92	10,14	8,91	190,56	0,16	1,8	23,5	0,47	28,41	221,22	44,62	3,18
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			266,99	104,33	122,95	410,07	3 164,33	1,48	288,17	249,21	4,2	790,79	1 619,56	496,71	24,96

	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
	Младшее	Младшее	Белки	Жиры	Углеводы	Младшее	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Младшее	Младшее	Младшее		Младшее	Младшее	Младшее	Младшее	Младшее	Младшее	Младшее	Младшее
ИТОГО ЗА 5 дней		266,99	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:		53,40	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



А. Р. Хамидуллина

Зам. начальника производственного отдела



Ю.В. Будилова