

Примерное недельное меню бесплатных горячих завтраков для обучающихся начальных классов (2-4 кл) Заинского района С 02.09.2021г. ПО 04.09.2021 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		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Чт, 02 сентября 21</b>			36,91	13,46	25,52	69,49	561,53	0,25	42,51	70,62	0,44	118,66	195,83	85,83	3,9
<b>Завтрак</b>			36,91	13,46	25,52	69,49	561,53	0,25	42,51	70,62	0,44	118,66	195,83	85,83	3,9
	Салат " Метелка "	75	4,08	1,08	7,63	4,92	92,65	0,01	30,21	32,31	0,13	38,76	33,76	18,7	0,72
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	15,33	4,46	7,6	5,63	108,76	0,02	9,35	2,64	0,11	12,7	10,14	10,72	0,47
	Картофельное пюре	150	8,52	2,82	4,56	12,43	102,06	0,17	2,88	32,37	0,18	51,25	117,02	40,55	1,36
	Чай с сахаром с лимон. с печ. "К кофе"	200/7/34	6,83	2,82	5,46	31,6	186,87	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, 03 сентября 21</b>			80,27	22,71	35,73	61,82	659,65	0,27	16,04	128,59	1,64	331,49	457,27	78,15	4,69
<b>Завтрак</b>			80,27	22,71	35,73	61,82	659,65	0,27	16,04	128,59	1,64	331,49	457,27	78,15	4,69
	Десерт фруктовый Апельсин	194	27,08	1,75	0,00	16,3	72,17	0,08	0,00	116,4	0,43	65,96	44,62	25,22	0,58
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	8,08	2,38	7,52	15,05	137,4	0,05	4,5	0,00	0,00	10,2	27,9	10,55	0,5
	Помидоры свежие	75	6,47	0,38	0,00	3,06	13,77	0,00	0,02	10,33	0,38	7,65	18,41	8,34	0,23
340/2004	Омлет натуральный с маслом	150/10	29,11	14,55	25,53	2,3	297,15	0,1	9,32	0,56	0,73	122,68	263,84	20,04	2,97
379/11	Кофейный напиток с молоком	200	9,53	3,65	2,68	25,11	139,16	0,04	2,2	1,3	0,1	125	102,5	14	0,41
<b>Сб, 04 сентября 21</b>			42,99	20,5	26,38	86,34	664,77	0,4	66,3	63,06	0,82	113,84	326,21	107,89	7,76
<b>Завтрак</b>			42,99	20,5	26,38	86,34	664,77	0,4	66,3	63,06	0,82	113,84	326,21	107,89	7,76
	Десерт фруктовый Яблоко-	170	13,14	0,68	0,68	15,3	70,04	0,05	0,09	17	0,34	28,39	18,7	13,6	3,4
32/97; 20/10; 45/1	Салат из белокочанной капусты	75	3,32	1,46	3,83	7,91	71,94	0,03	20,17	44,87	0,11	42,33	29,25	15,87	0,55
	Биточки "Рябушка" с овощами (морк.)	75/15	16,16	10,84	16,54	14,7	251,01	0,12	43,52	1,09	0,26	18,16	158,38	33,17	1,51
510/04	Каша пшеничная вязкая	150	4,56	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	3,66	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
<b>Итого</b>			160,17	56,67	87,63	217,65	1 885,95	0,92	124,85	262,27	2,9	563,99	979,31	271,87	16,35

	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 3 дней		160,17	60,63	62,22	238,68	1724,13	0,96	0,54	47,25	7,14	866,25	866,25	196,89	9,45
В среднем в день:		53,39	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