

Примерное недельное меню бесплатных горячих завтраков для обучающихся начальных классов (2-4 кл)
Зайского района С 27.09.2021г. ПО 02.10.2021 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	Белк	Жир		Углев	Младш	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
					и	ы		оды		Млад	Млад	Млад	Млад	Млад	Млад	Млад	Млад
Пн, 27 сентября 21			60,33	26,07	25,52	107,13	762,48	0,37	242,47	24,42	2,32	235,44	479,06	132,29	7,46		
Завтрак			60,33	26,07	25,52	107,13	762,48	0,37	242,47	24,42	2,32	235,44	479,06	132,29	7,46		
	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		
62/11	Салат из моркови с сахаром	100	4,58	1,56	0,12	13,27	60,4	0,07	240	6	0,48	32,4	66	45,6	0,84		
ТТК-84н	Котлеты "Крестьянские" с овощами(огур.консер.)	75/15	28,36	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 "Рябиношка"	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, 28 сентября 21			46,69	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			46,69	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	3,82	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	32,31	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	8,41	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 "Рябиношка"	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, 29 сентября 21			71,54	26,53	14,19	92,85	605,26	0,53	32,79	94,51	1,08	122,98	450,22	217,8	9,63		
Завтрак			71,54	26,53	14,19	92,85	605,26	0,53	32,79	94,51	1,08	122,98	450,22	217,8	9,63		
	Десерт фруктовый Апельсин	140	19,54	1,26	0,00	11,76	52,08	0,06	0,00	84	0,31	47,6	32,2	18,2	0,42		
35/2010	Салат из свеклы с яблоком	75	4,05	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"	40/160	45,01	21,74	9,97	51,21	381,55	0,4	32,15	1,75	0,66	35,11	354,76	168,77	6,57		
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,79	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 "Рябиношка"	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, 30 сентября 21			35,08	11,47	20,09	54,84	446	0,28	42,15	72,75	0,45	115,5	201,91	88,32	3,99		
Завтрак			35,08	11,47	20,09	54,84	446	0,28	42,15	72,75	0,45	115,5	201,91	88,32	3,99		
ТТК № 130	Салат " Метелка "	75	4,11	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	16,01	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	3,26	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 "Рябиношка"	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		
Пт, 01 октября 21			59,25	23,62	46,32	53,5	725,38	0,21	16,04	9,42	0,92	272,82	426,58	63,67	4,46		
Завтрак			59,25	23,62	46,32	53,5	725,38	0,21	16,04	9,42	0,92	272,82	426,58	63,67	4,46		
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	8,38	2,38	7,52	15,05	137,4	0,05	4,5	0,00	0,00	10,2	27,9	10,55	0,5		
13/10	Салат из св.огурцов	78	8,59	0,6	4,75	1,89	52,73	0,02	0,01	7,56	0,08	17,38	31,74	10,58	0,45		
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 №198н	Какао с молоком полусладкий с печ." Со вкусом топленого молока"	200/36	11,85	6,09	8,52	34,26	238,1	0,04	2,21	1,3	0,11	122,56	103,1	22,5	0,54		
Сб, 02 октября 21			47,53	21,55	26,52	94,11	701,29	0,41	64,11	66	0,88	119,07	330,56	110,57	8,37		
Завтрак			47,53	21,55	26,52	94,11	701,29	0,41	64,11	66	0,88	119,07	330,56	110,57	8,37		
	Десерт фруктовый Яблоко-	200	13,68	0,8	0,8	18	82,4	0,06	0,1	20	0,4	33,4	22	16	4		
43/04	Салат из белокочанной капусты	75	3,83	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	16,41	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	200/32	6,56	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"	32	2,29	2,43	0,29	15,9	75,94	0,05	0,00	0,00	0,00	8,32	26,56	11,2	0,51
Итого			320,42	139,23	155,33	489,6	3 913,3	2,13	452	344,43	6,63	966,23	#####	770,45	38,32

	Масса порции, гр	Цена, руб.	Пище	Пище	Пище	Энерг. ценнос ть (ккал)	Вита	Вита	Вита	Вита	Мине	Мине	Мине	Мине
			вые веще ства (гр)	вые веще ства (гр)	вые веще ства (гр)		мины (мг)	мины (мг)	мины (мг)	мины (мг)	раль ные веще ства,	раль ные веще ства,	раль ные веще ства,	раль ные веще ства,
	Младш ие	Млад шие	Белк и Млад шие	Жир ы Млад шие	Углев оды Млад шие	Младш ие	В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
							Млад шие	Млад шие	Млад шие	Млад шие	Млад шие	Млад шие	Млад шие	Млад шие
ИТОГО ЗА 6 дней		320,42	121,26	124,44	477,36	3448,26	1,92	1,08	94,50	14,28	#####	#####	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