

Примерное недельное меню бесплатных горячих завтраков для обучающихся начальных классов (1 классы)  
Заинского района с 17.05.2021г. по 21.05.2021 г.

Стоимость питания Младшие  
53,41руб./день;

№ рец	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>Пн, 17 мая 21</b>			47,93	16,62	22,79	71,82	558,92	0,39	0,1	15,98	1,65	152,11	286,95	84,88	7,54
<b>Завтрак</b>			47,93	16,62	22,79	71,82	558,92	0,39	0,1	15,98	1,65	152,11	286,95	84,88	7,54
ттк№-200н	Десерт фруктовый Яблоко-Зразы "Любимые " с сыром с овощами (морковь.)	109	10,37	0,44	0,44	9,81	44,91	0,03	0,05	10,9	0,22	18,2	11,99	8,72	2,18
510/04	Каша пшеничная вязкая	150	4,56	4,43	4,86	25,33	162,81	0,23	0,02	0,00	1,05	12,1	85,93	37,04	2,57
686/04	Чай с лимоном	200/7	2,81	0,27	0,00	15,33	62,4	0,00	0,00	3,3	0,02	8,45	10,01	5,36	0,91
	Хлеб "Рябиноушка"	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, 18 мая 21</b>			45,48	16,43	20,42	82,83	580,83	0,49	0,22	82,03	1,35	1 196,23	1 172,39	200,64	4,36
<b>Завтрак</b>			45,48	16,43	20,42	82,83	580,83	0,49	0,22	82,03	1,35	1 196,23	1 172,39	200,64	4,36
	Десерт фруктовый Апельсин	130	11,91	1,17	0,00	10,92	48,36	0,05	0,00	78	0,29	44,2	29,9	16,9	0,39
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	8,08	2,34	8,52	15	146,04	0,05	0,00	0,00	0,00	10	26,8	10,8	0,5
337/04	Яйцо вареное	1 шт	9,31	6,1	5,52	0,34	75,41	0,03	0,17	0,00	0,96	26,4	103,2	5,76	1,2
302/04	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	12,62	6,06	6,35	38,95	237,19	0,35	0,03	3,94	0,1	1 102,15	1 004,4	163,04	1,8
ттк№253н	Чай "Витаминный"полусл.	200	3,56	0,76	0,03	17,62	73,83	0,01	0,02	0,09	0,00	13,48	8,09	4,14	0,47
<b>Ср, 19 мая 21</b>			45,94	16,53	22,46	100,58	670,69	0,62	1,37	53,52	0,8	896,38	905,7	186,81	5,06
<b>Завтрак</b>			45,94	16,53	22,46	100,58	670,69	0,62	1,37	53,52	0,8	896,38	905,7	186,81	5,06
612/04	Маринад овощной с томатом	60	4,54	0,95	6,06	6,41	83,99	0,06	0,00	5,09	0,36	27,18	8,68	2,65	0,85
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	15,43	4,46	7,6	5,63	108,78	0,02	1,35	2,64	0,12	13,46	7,57	9,2	0,5
520/04	Пюре картофельное	150	14,93	5,04	4,61	43,44	235,44	0,33	0,02	43,79	0,32	286,04	356,55	86,46	2,18
692/04	Кофейный напиток с печеньем "К кофе"	200/15	8,89	3,8	3,92	30,19	171,29	0,16	0,00	2	0,00	561,9	508	78	1,05
	Хлеб "Рябиноушка"	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, 20 мая 21</b>			73,39	20,89	18,61	97,76	642,14	0,45	0,08	41,3	0,47	249,22	412,89	104,54	7,54
<b>Завтрак</b>			73,39	20,89	18,61	97,76	642,14	0,45	0,08	41,3	0,47	249,22	412,89	104,54	7,54
ТТК-637	Салат из свежей капусты с помидорами	60	5,95	1,26	2,76	3,29	43,02	0,05	0,00	34,19	0,18	32,56	22,63	12,65	0,75
433/04	Мясо тушеное	100	51,16	9,65	6,65	5,37	119,97	0,1	0,00	3,78	0,14	25,98	95,73	14,53	1,34
510/04	Каша гречневая вязкая	150	6,50	4,65	4,75	24,86	160,8	0,19	0,02	0,00	0,13	27,77	109,62	35,94	2,94
86/04;ТТК-235	Чай с лимоном с блинчиком с яблочным повидлом	200/7/63	7,63	3,05	4,18	49,33	247,16	0,06	0,06	3,33	0,02	155,11	160,01	30,92	2,03
	Хлеб "Рябиноушка"	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, 21 мая 21</b>			54,25	10,34	10,96	64,44	397,71	0,34	0,04	10,88	1,4	616,33	598,65	112,84	3,31
<b>Завтрак</b>			54,25	10,34	10,96	64,44	397,71	0,34	0,04	10,88	1,4	616,33	598,65	112,84	3,31
	Огурец свежий порциями	75	16,18	0,61	0,08	1,91	10,79	0,02	0,01	7,65	0,08	17,6	32,13	10,71	0,46
ттк№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (морк. припуш.)	75/15	26,46	0,41	5,09	1,66	54,12	0,02	0,00	1,13	0,14	16,52	0,00	0,58	0,36
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,47	5,36	4,27	38,43	213,52	0,09	0,02	0,00	1,18	15,86	45,37	8,65	0,67
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	3,99	1,68	1,25	7,53	48,09	0,16	0,01	2,1	0,00	558,55	496,25	82,4	1,34
	Хлеб "Рябиноушка"	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>			266,99	80,81	95,24	417,43	2 850,29	2,29	1,81	203,71	5,67	3 110,27	3 376,58	689,71	27,81

	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	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
			Младшие	Младшие	Младшие		Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие
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