





Примерное недельное меню бесплатных горячих завтраков для обучающихся начальных классов (2-4 кл)
Заинского района С 17.05.2021г. ПО 22.05.2021 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		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
																Младшие
Пн, 17 мая 21				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
Завтрак				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-	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	
	Зразы "Любимые " с сыром с овощами (морковь.)	75/15	28,04	9,2	17,22	6,44	217,61	0,08	0,03	1,78	0,36	105,56	154,12	23,26	1,4	
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 "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, 18 мая 21				39,91	15,6	20,39	67,75	516,88	0,47	0,2	64,04	1,28	1 177,6	1 165,65	197	4,64
Завтрак				39,91	15,6	20,39	67,75	516,88	0,47	0,2	64,04	1,28	1 177,6	1 165,65	197	4,64
	Десерт фруктовый Апельсин	100	9,17	0,9	0,00	8,4	37,2	0,04	0,00	60	0,22	34	23	13	0,3	
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-475	Чай полусладкий	200	0,73	0,2	0,00	5,06	21,04	0,00	0,00	0,1	0,00	5,05	8,25	4,4	0,84	
Ср, 19 мая 21				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
Завтрак				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 "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, 20 мая 21				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
Завтрак				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	
6/04; ТТК-23	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 "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	
Пт, 21 мая 21				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
Завтрак				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. припуц.)	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 "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	

Сб, 22 мая 21			59,05	22,69	13,74	53,56	428,63	0,21	0,24	44,26	0,75	88,63	325,41	81,3	4,45
Завтрак			59,05	22,69	13,74	53,56	428,63	0,21	0,24	44,26	0,75	88,63	325,41	81,3	4,45
ТТК № - 41н	Салат из свежей капусты с зеленью	60	5,58	1,14	3,06	5,97	55,95	0,02	0,22	41,52	0,16	42,9	23,93	13,74	0,46
437/04	Гуляш	50/50	46,31	16,02	6,25	3,78	135,43	0,1	0,00	2,64	0,13	18,37	163,16	22,77	2,07
510/04	Каша перловая вязкая	150	4,28	3,05	4,16	23,84	145,02	0,04	0,02	0,00	0,46	14,51	105,17	29,89	0,6
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,73	0,2	0,00	5,06	21,04	0,00	0,00	0,1	0,00	5,05	8,25	4,4	0,84
	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			320,47	102,67	108,95	455,91	3 214,97	2,48	2,03	229,98	6,35	3 180,27	3 695,25	767,37	32,54

	Масса порции, гр	Цена, руб.	Пищевые вещества	Пищевые вещества	Пищевые вещества	Энерг. ценность	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Минеральные вещества	Минеральные вещества	Минеральные вещества	Минеральные вещества	
			ва (г)	ва (г)	ва (г)	(ккал)									
			Белки	Жиры	Углеводы	Младшие	В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe	
			Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	
ИТОГО ЗА 6 дней		320,47	121,26	124,44	477,36	3 448,26	1,92	1,08	94,50	14,3	1 732,50	1 732,50	393,78	18,90	
В среднем в день:		53,41	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