

**Примерное недельное меню бесплатных горячих завтраков для обучающихся начальных классов (1 классы)  
Зайнского района с 19.04.2021г. по 23.04.2021 г.**

**Стоимость питания Младшие  
53,41руб./день;**

№ рец	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества, мг				
				Младшие	Младшие	Младшие		Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие
<b>Пн, 19 апреля 21</b>			56,7	18,22	26,1	79,91	627,52	0,44	0,05	112,44	1,85	229,24	338,97	110,41	6,95	
<b>Завтрак</b>			56,70	18,22	26,1	79,91	627,52	0,44	0,05	112,44	1,85	229,24	338,97	110,41	6,95	
	Десерт фруктовый Апельсин	150	13,43	1,35	0,00	12,6	55,8	0,06	0,00	90	0,33	51	34,5	19,5	0,45	
45/04	Салат из кваш капусты (б/лука)	68	6,18	0,69	3,75	5,3	57,71	0,02	0,00	17,36	0,09	44,33	29,51	14,75	1,14	
ТТК№-200Н	Зразы "Любимые " с сыром с овощами (морковь.)	75/15	27,78	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 пшенная 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	2,60	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 "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>Вт, 20 апреля 21</b>			50,1	15,31	24,58	72,02	570,46	0,47	0,28	18,04	1,44	1 170,65	1 159	195,51	7,17	
<b>Завтрак</b>			50,10	15,31	24,58	72,02	570,46	0,47	0,28	18,04	1,44	1 170,65	1 159	195,51	7,17	
	Десерт фруктовый Яблоко-	140	13,32	0,56	0,56	12,6	57,68	0,04	0,07	14	0,28	23,38	15,4	11,2	2,8	
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	12,41	6,1	5,52	0,34	75,41	0,03	0,17	0,00	0,96	26,4	103,2	5,76	1,2	
	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	15,57	6,11	9,98	39,02	270,29	0,35	0,04	3,94	0,2	1 105,82	1 005,35	163,35	1,83	
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,72	0,2	0,00	5,06	21,04	0,00	0,00	0,1	0,00	5,05	8,25	4,4	0,84	
<b>Ср, 21 апреля 21</b>			45,23	16,56	22,74	100,46	672,8	0,61	0,02	53,52	0,82	899,1	902,8	185,93	5,04	
<b>Завтрак</b>			45,23	16,56	22,74	100,46	672,8	0,61	0,02	53,52	0,82	899,1	902,8	185,93	5,04	
612/04	Маринад овощной с томатом	60	4,38	0,98	6,04	6,55	84,49	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	14,95	4,46	7,9	5,37	110,39	0,01	0,00	2,64	0,14	16,18	4,67	8,32	0,48	
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 "К кофе"	200/15	8,82	3,8	3,92	30,19	171,29	0,16	0,00	2	0,00	561,9	508	78	1,05	
	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>Чт, 22 апреля 21</b>			71,46	20,32	19,6	99,77	656,83	0,42	0,08	24,47	0,38	260,99	419,77	106,64	7,93	
<b>Завтрак</b>			71,46	20,32	19,6	99,77	656,83	0,42	0,08	24,47	0,38	260,99	419,77	106,64	7,93	
45/04	Салат из кваш капусты (б/лука)	68	6,18	0,69	3,75	5,3	57,71	0,02	0,00	17,36	0,09	44,33	29,51	14,75	1,14	
433/04	Мясо тушеное	100	49,48	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	6,30	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 повидлом	200/7/63	7,35	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 "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, 23 апреля 21</b>			43,51	11,18	16,17	72,31	479,46	0,38	0,03	16,05	1,49	628,5	602,38	122,89	3,97	
<b>Завтрак</b>			43,51	11,18	16,17	72,31	479,46	0,38	0,03	16,05	1,49	628,5	602,38	122,89	3,97	
ТТК №92Н	Винегрет "Дары осени" (без лука)	68	5,67	1,45	5,29	9,78	92,54	0,06	0,00	12,82	0,17	29,77	35,86	20,76	1,12	
ТТК№-202Н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (морк. припуш.)	75/15	26,25	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	3,97	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 "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>			267	81,59	109,19	424,47	3 007,07	2,32	0,46	224,52	5,98	3 188,48	3 422,92	721,38	31,06	

	Цена	Пищевые	Пищевые	Пищевые	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Минеральные	Минеральные	Минеральные	Минеральные
		вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)						вещества (мг)	вещества (мг)	вещества (мг)	вещества (мг)
		Младшие	Белки	Жиры						Углеводы	Младшие	В1	А
	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие
ИТОГО ЗА 5 дней	267	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:	53,40	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