

Примерное недельное меню бесплатных горячих завтраков для обучающихся начальных классов (2-4 кл)  
Заинского района С 19.04.2021г. ПО 24.04.2021 г.

Стоимость питания Младшие  
53,41руб./день;

№ рец	рием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества, мг			
		Младшие	Младшие	Белки	Жиры	Углевод	Младшие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
				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>			46,18	15,22	20,91	71,05	533,24	0,47	0,27	17,04	1,32	1 165,31	1 156,95	194,4	6,94
<b>Завтрак</b>			46,18	15,22	20,91	71,05	533,24	0,47	0,27	17,04	1,32	1 165,31	1 156,95	194,4	6,94
	Десерт фруктовый Яблоко-	130	12,37	0,52	0,52	11,7	53,56	0,04	0,07	13	0,26	21,71	14,3	10,4	2,6
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
302/04	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	12,60	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	0,72	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 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 яблочным 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>Сб, 24 апреля 21</b>			57,33	22,56	16,67	54,01	456,34	0,2	0,02	10,17	0,66	73,21	333,42	99,5	5,03

