

Примерное недельное меню бесплатных горячих завтраков для обучающихся начальных классов (1 классы) Заинского района С 20.09.2021г. ПО 24.09.2021 г.

Стоимость питания Младшие  
53,41руб./день;

№ рец	Прием пищи, 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
<b>Пн, 20 сентября 21</b>			69,81	20,17	35,04	85,72	738,97	0,32	101,31	98,11	0,57	137,78	331,26	97,22	4,52
<b>Завтрак</b>			69,81	20,17	35,04	85,72	738,97	0,32	101,31	98,11	0,57	137,78	331,26	97,22	4,52
	Десерт фруктовый Апельсин	154	21,50	1,39	0,00	12,94	57,29	0,06	0,00	92,4	0,34	52,36	35,42	20,02	0,46
ттк-66	Салат " Солнышко"	60	4,27	0,71	6,11	8,55	92,07	0,03	99,01	4,19	0,23	16,23	29,11	20,18	0,69
	Пельмени отварн.с маслом	180/5	38,30	15,03	28,6	31,7	444,36	0,17	2,25	1,43	0,00	47,91	233,74	42,38	2,42
ттк№253н	Чай "Витаминный"полусл.	200	3,59	0,76	0,06	17,62	74,06	0,01	0,05	0,09	0,00	13,48	8,09	4,14	0,47
	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, 21 сентября 21</b>			46,99	23,72	26,5	84,77	672,54	0,28	18,93	48,34	1,77	161,2	385,98	91,65	6,68
<b>Завтрак</b>			46,99	23,72	26,5	84,77	672,54	0,28	18,93	48,34	1,77	161,2	385,98	91,65	6,68
	Десерт фруктовый Яблоко-	105	7,18	0,42	0,42	9,45	43,26	0,03	0,05	10,5	0,21	17,54	11,55	8,4	2,1
43/04	Салат из белокочанной капусты	60	3,09	1,16	3,06	6,29	57,39	0,02	15,18	35,87	0,09	33,73	23,14	12,51	0,43
ТТК-84н	Котлеты "Татарские" с овощами(огур.консер.)	75/15	24,75	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	5,61	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	2,36	0,00	1,07	11,54	46,17	8,25	0,84
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	4,21	1,65	1,3	7,46	48,15	0,02	1,15	0,75	0,05	64,95	53,25	11,4	0,87
	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>Ср, 22 сентября 21</b>			47,98	22,52	21,66	69,84	564,47	0,26	45,46	46,65	0,35	114,43	193,33	97,72	3,94
<b>Завтрак</b>			47,98	22,52	21,66	69,84	564,47	0,26	45,46	46,65	0,35	114,43	193,33	97,72	3,94
13/10	Салат из св.огурцов	60	6,81	0,47	3,65	1,45	40,57	0,02	0,01	5,81	0,06	13,37	24,42	8,14	0,35
	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (морк.припуш.)	75/15	22,42	13,84	7,39	7,74	152,84	0,01	42,5	3,03	0,08	37,21	11,69	30,98	0,83
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 с печ. "Со вкусом топленого молока"	200/7/36	7,12	2,97	5,78	32,56	194,17	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87
	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, 23 сентября 21</b>			34,82	15,85	24,95	114,45	745,7	0,35	119,97	6,08	0,85	287,05	386,62	117,01	2,91
<b>Завтрак</b>			34,82	15,85	24,95	114,45	745,7	0,35	119,97	6,08	0,85	287,05	386,62	117,01	2,91
39/10	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	4,10	0,86	3,1	7,75	62,31	0,04	111,01	3,49	0,38	17,98	33,66	22,71	0,62
	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	15,73	7,22	10,66	43,31	298,08	0,22	6,7	1,26	0,36	138,71	224,96	61,3	1,27
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкий с блинчиком с яблочным повидлом	200/63	12,84	5,49	10,92	48,48	314,12	0,04	2,26	1,33	0,11	122,56	103,1	22,5	0,54
	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, 24 сентября 21</b>			67,41	22,09	15,88	46,47	417,13	0,31	3,37	44,48	0,61	84,76	336,49	92,44	6,23
<b>Завтрак</b>			67,41	22,09	15,88	46,47	417,13	0,31	3,37	44,48	0,61	84,76	336,49	92,44	6,23
ттк-996	Салат "Бобовое зёрнышко"	75	6,67	2,05	3,9	8,99	79,25	0,04	0,62	9,13	0,07	32,95	45,76	19,3	1,22
Сборник рецептур	Жаркое по-домашнему	200	54,92	16,76	11,66	13,36	225,41	0,22	2,7	35,25	0,54	39,06	257,58	58,24	3,71
ттк-475	Чай полусладкий с мармеладом	200/16	3,67	1	0,05	9,21	41,28	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	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>			267,01	104,35	124,03	401,25	3 138,81	1,52	289,04	243,66	4,15	785,22	1 633,68	496,04	24,28

	Масса порции, гр	Цена, руб.	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Энерг. ценность (ккал)	Витаминны (мг)	Витаминны (мг)	Витаминны (мг)	Витаминны (мг)	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг	Минеральные вещества, мг
	Младшие	Младшие	Белки	Жиры	Углеводы	Младшие	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Младшие	Младшие	Младшие		Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие
ИТОГО ЗА 5 дней		267,01	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

Н. В. Журавлева

Зам. начальника производственного отдела

Ю.В. Будилова