

Примерное недельное меню бесплатных горячих завтраков для обучающихся начальных классов (2-4 кл)  
Заинского района С 26.04.2021г. ПО 30.04.2021 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
				Младш	Младш	Младш		Младш	Младш	Младш	Младш	Младш	Младш	Младш	Младш
<b>Пн, 26 апреля 21</b>			45,77	21,08	37,65	63,67	677,81	0,42	21,08	17,46	1,16	84,11	258,41	56,04	4,91
<b>Завтрак</b>			45,77	21,08	37,65	63,67	677,81	0,42	0,00	17,46	1,16	84,11	258,41	56,04	4,91
45/04	Салат из кваш капусты (б/лука)	68	6,20	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 № 1н	Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	31,22	12,57	28,84	0,00	309,82	0,26	0,00	0,00	0,00	7,21	150,38	17,51	1,75
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,47	5,34	4,79	38,4	218,05	0,09	0,00	0,00	1,07	19,72	45,37	8,88	0,7
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
<b>Вт, 27 апреля 21</b>			52,94	33,35	13,59	107,22	684,56	0,46	0,07	51,76	0,34	214,83	502,93	124,04	6,25
<b>Завтрак</b>			52,94	33,35	13,59	107,22	684,56	0,46	0,07	51,76	0,34	214,83	502,93	124,04	6,25
	Огурец свежий порциями	55	9,49	0,45	0,06	1,4	7,91	0,02	0,01	5,61	0,06	12,9	23,56	7,85	0,34
ТТК 819	Жаркое из мякоти птицы	50/150	33,90	27,57	9,08	41,58	358,3	0,33	0,00	42,82	0,26	39,02	294,46	74,77	3,4
686/04;ТТК-235н	Чай с лимоном с блинчиком с яблочным повидлом	200/7/63	7,40	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>Ср, 28 апреля 21</b>			52,12	22,31	16,87	66,18	505,77	0,34	0,01	11,11	0,53	623,67	591,43	110,11	4,09
<b>Завтрак</b>			52,12	22,31	16,87	66,18	505,77	0,34	0,01	11,11	0,53	623,67	591,43	110,11	4,09
612/04	Маринад овощной с томатом	60	4,39	0,95	6,06	6,41	83,99	0,06	0,00	5,09	0,36	27,18	8,68	2,65	0,85
403/96	Плов из говядины	40/160	41,59	17,4	9,29	37,33	302,5	0,07	0,00	3,92	0,17	30,24	61,6	14,56	1,44
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	558,45	496,25	82,4	1,32
	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, 29 апреля 21</b>			47,48	23,39	19,41	85,19	609,01	0,42		64,35	0,44	389,51	419,21	139,28	5,67
<b>Завтрак</b>			47,48	23,39	19,41	85,19	609,01	0,42	0,00	64,35	0,44	389,51	419,21	139,28	5,67
45/04	Салат из кваш капусты (б/лука)	68	6,20	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-89н	Биточки рыбные "Морячка" с овощами (морк.припуц.)	75/15	21,54	13,86	7,39	7,86	153,39	0,02	0,00	3,1	0,14	41,88	0,00	22,9	1
520/04	Пюре картофельное	150	14,93	5,01	5,14	43,42	239,97	0,33	0,00	43,79	0,21	290,45	356,55	86,73	2,22
ТТК-475	Чай полусладкий с печеньем "Со вкусом топленого молока"	200/18	2,66	1,55	2,86	13,7	86,75	0,00	0,00	0,1	0,00	5,05	8,25	4,4	0,83
	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, 30 апреля 21</b>			68,72	20,34	31,65	45,73	549,09	0,34	0,37	69,3	1,21	614,24	719,54	116,7	4,93
<b>Завтрак</b>			68,72	20,34	31,65	45,73	549,09	0,34	0,37	69,3	1,21	614,24	719,54	116,7	4,93
	Десерт фруктовый Апельсин	104	9,31	0,94	0,00	8,74	38,69	0,04	0,00	62,4	0,23	35,36	23,92	13,52	0,31
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
	Огурец свежий порциями	50	8,63	0,41	0,05	1,28	7,19	0,02	0,01	5,1	0,05	11,73	21,42	7,14	0,31
340/2004	Омлет натуральный с маслом	150/5	39,56	15,89	23,05	3,09	283,34	0,22	0,34	1,71	0,93	543,67	639,31	81,1	3,34
ттк№253н	Чай "Витаминный"полусл.	200	3,14	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>Итого</b>			267,03	120,47	119,17	367,99	3 026,24	1,98	0,45	213,98	3,68	1 926,36	2 491,52	546,17	25,85

	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	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Младшие	Младшие	Младшие		Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие
ИТОГО ЗА 5 дней		267,03	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:		53,41	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