

Примерное недельное меню бесплатных горячих завтраков для обучающихся начальных классов

(1-4 кл) Заинского района с 25.01 по 30.01.2021 г

Стоимость питания
53,41 руб/день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
	Понедельник 25.01													
62/2011	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	6,80	49,10	0,04	0,00	2,00	6,00	15,50	31,70	21,60	0,36
TTK-184н	Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12,98	31,40	42,40	504,12	0,02	0,00	0,00	0,00	25,00	0,00	0,00	1,80
309/2011	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5.	5,63	4,80	32,05	193,70	0,06	0,02	0,00	0,90	12,20	38,2	8,75	0,81
377/2011	Чай с лимоном	200/15/7.	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
			22,72	36,72	120,21	923,92	0,16	0,02	4,83	7,35	75,66	106,52	39,95	2,83
	Вторник 26.01													
52/2011	Салат из свеклы отварной	60	0,80	3,60	5,00	55,68	0,01	0,00	4,00	1,60	21,20	24,40	12,40	0,06
TTK-176к	Грудки из птицы отварные с соусом	50/50	11,97	3,40	2,83	58,73	0,06	0,06	2,83	0,01	9,50	14,83	18,33	5,60
304/2011	Рис отварной	150	3,68	5,40	36,68	209,70	0,02	0,00	0,00	0,30	1,4	61,00	16,40	0,50
376/2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
			12,80	12,86	63,27	413,11	0,09	0,06	6,86	0,35	176,91	227,25	23,33	2,74
	Среда 27.01													
47/2011	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,00	51,50	0,01	0,00	11,90	9,24	31,30	20,40	9,60	0,36
TTK-89н	Биточки рыбные "Морячка"	80	12,40	5,20	6,80	123,20	0,80	0,03	1,70	0,21	18,40	135,70	42,40	0,80
312/2011	Пюре картофельное	150	3,10	4,80	20,50	137,25	0,14	0,00	18,20	0,15	37,00	86,6	27,80	1,00
TTK №2н	Морковь припущеная (порциями)	15	0,33	0,06	1,70	8,70	0,00	0,00	0,70	0,40	6,30	0,00	2,00	0,60
379/2011	Кофеинный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	20,00	1,30	0,00	125,8	90,00	14,00	0,13
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
			12,30	16,18	58,71	450,25	0,68	0,23	25,30	3,84	352,56	456,92	70,60	2,19
	Четверг 28.01													
338/2011	Плоды свежие (Апельсины)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,00	20,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
45/2011	Салат из белокочанной капусты	60	0,80	1,90	3,80	36,20	0,01	0,00	10,20	5,00	15,00	17,00	9,00	0,24
433/04	Мясо тушеное	50/50	15,30	5,90	3,90	132,00	0,09	1,34	2,00	0,43	20,00	197,00	30,00	1,23
508/04.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,86	6,00	39,81	248,00	0,25	2,00	0,00	0,62	15,9	210,10	140,0	4,80
376/2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
			20,11	10,06	85,87	553,20	0,46	0,54	21,53	0,89	227,76	573,12	131,60	5,25

Пятница 29.01												
52/2011	Салат из свеклы отварной	60	0,80	3,60	5,00	55,68	0,01	0,00	4,00	1,60	21,20	24,40
TTK-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	37,50	15,50	59,00	525,00	0,60	0,02	3,70	3,90	30,98	215,10
382/2011	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,60	118,60	0,06	24,20	1,60	0,00	152,20	124,60
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50
			30,38	20,04	93,26	663,28	0,12	0,22	9,30	0,94	313,14	488,32
Суббота 30.01												
338/2011	Плоды свежие (Яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	0,00	14,00	0,28	22,40	15,40
56/2011	Салат овощной с яблоками	60	0,70	0,10	4,30	21,10	0,03	0,00	9,30	0,10	19,90	17,40
392/2011	Пельмени мясные отварные с маслом	180/5	20,83	13,20	37,65	352,60	0,18	0,04	0,36	1,54	31,30	163,80
377/2011	Чай с лимоном	200/15/7.	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	0,01	14,20	4,40
	Хлеб "Дарницкий"	1/20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50
			16,50	12,32	79,63	510,50	0,30	0,04	21,99	1,37	221,56	325,22

		Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
	Итого за 12 дней		114,81	108,18	500,95	3514,26	1,80	1,11	89,81	14,73	1367,59	2177,35	367,43
	Среднее в день		19,14	18,03	83,49	585,71	0,30	0,18	14,97	2,45	227,93	362,89	61,24

Нормы физиологических потребностей для детей (завтрак)		с 7 до 11 лет
Белки (г)		15,4-19,3
Жиры (г)		15,8-19,75
Углеводы (г)		67-83,75
Энергетич. ценность, ккал		470-587,5
Витамин В ₁ (мг)		0,24-0,3
Витамин А (мг)		0,14-0,18
Витамин С (мг)		12-15
Витамин Е (мг)		2-2,5
Кальций (мг)		220-275
Фосфор (мг)		330-412,5
Магний (мг)		50-62,5
Железо (мг)		2,4-3

Генеральный директор "ООО Школьное питание"

 В.П. Гусева

Зам.директора

 Г.Н. Мартынова

Экономист по ценам

 А.Р. Хамидуллина

Зам.начальника производственного отдела

 Ю.В. Будилова