

Примерное недельное меню бесплатных горячих завтраков для обучающихся начальных классов

(1-4 кл) г. Заинск с 09.11 по 14.11.2020 г

Стоимость питания	
51,85 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
	1-ая неделя													
	Понедельник 09.11													
	Помидор свежий порционный	60	0,48	0,00	1,08	6,00	0,03	0,00	4,38	0,00	12,80	0,00	0,00	0,38
TTK-739к	Котлеты "Татарские" с маслом	75/5	9,88	13,50	7,38	190,00	0,05	2,40	0,35	1,68	12,79	23,90	23,25	0,87
508/04.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,86	6,00	39,81	248,00	0,25	2,00	0,00	0,62	15,9	210,10	140,0	4,80
TTK-305	Какао с молоком	200	3,28	3,60	25,36	146,96	0,08	0,00	2,40	0,00	229,40	191,80	33,40	0,82
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	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
			26,29	23,57	96,51	702,56	0,47	4,40	7,13	2,86	282,34	469,78	208,16	7,80
	Вторник 10.11													
	Десерт фр. "Яблоко"	110	0,44	0,00	10,78	48,40	0,03	0,00	11,00	0,15	16,00	11,00	9,00	0,20
	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,00	1,08	6,00	0,02	0,00	4,20	0,00	10,20	0,00	0,00	0,30
TTK-819	Жаркое из мякоти птицы	50/150	18,00	10,00	19,00	338,40	0,18	0,05	27,90	0,20	158,00	171,50	27,30	1,99
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,10	0,04	0,00	1,30	0,00	125,7	90,00	14,00	0,13
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	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
			25,81	13,14	69,69	605,50	0,33	0,05	44,40	0,91	321,38	316,48	61,81	3,55
	Среда 11.11													
43/04	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,33	52,21	0,01	0,01	21,00	3,00	4,20	1,07	12,75	0,00
437/04	Гуляш из говядины	50/50.	13,90	6,50	4,00	132,00	0,03	0,14	0,06	0,43	283,00	218,00	12,00	0,96
516/04	Макароны отварные	150	5,55	5,12	30,25	189,30	0,09	0,00	0,00	1,19	19,80	29,7	8,88	0,36
685/04	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,10	0,00	19,00	8,25	18,00	0,20
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	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
			24,28	15,14	77,46	543,11	0,19	0,15	21,16	5,18	337,45	301,00	63,14	2,45
	Четверг 12.11													
	Десерт фр "Банан"	100	0,40	0,00	9,00	57,00	0,02	0,00	5,00	0,20	19,00	16,00	12,00	0,45
TTK-65	Морковь тертая с сахаром	60	0,60	0,06	6,96	30,00	0,02	0,00	2,88	0,02	15,66	14,20	21,89	0,41
TTK-734	Котлеты рыбные "Морячка" с маслом	75/5	15,82	6,66	7,33	152,50	0,06	0,30	2,29	1,72	37,70	27,10	26,78	0,80
520/04	Картофельное пюре	150	3,00	4,80	20,40	140,00	0,16	0,00	18,10	0,37	38,60	57,9	16,30	0,98
TTK-305	Какао с молоком	200	3,28	3,60	25,36	146,96	0,08	0,00	2,40	0,00	229,40	191,80	33,40	0,82
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	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

			26,89	15,59	91,93	638,06	0,39	0,30	30,67	2,88	351,81	350,98	121,88	4,39
	<u>Пятница 13.11</u>													
	Десерт фр. "Яблоко"	170	0,68	0,00	16,66	74,80	0,03	0,00	17,00	0,15	16,00	11,00	9,00	0,20
	Помидор свежий порционный	60	0,48	0,00	1,08	6,00	0,03	0,00	4,38	0,00	12,80	0,00	0,00	0,38
TTK-649	Биточки "Рябушка" с маслом	75/5	9,05	14,40	11,28	207,50	0,08	0,12	0,00	1,15	11,44	125,27	21,20	1,15
511/04.	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	2,00	0,00	0,18	1,4	60,95	16,34	0,53
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7.	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	2,83	0,00	5,25	8,25	4,40	0,30
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	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
			17,95	20,24	103,78	669,60	0,22	2,12	24,21	2,04	58,31	249,45	62,45	3,49
	<u>Суббота 14.11</u>													
	Десерт фр. "Банан"	100	0,93	0,00	10,04	43,92	0,07	0,00	27,58	0,24	40,88	19,85	12,85	0,12
16/04.	Салат из свежих огурцов с маслом	60	0,60	4,86	2,67	58,28	0,02	0,00	2,58	0,00	16,39	30,02	9,98	0,43
440/10.	Пельмени отварные с маслом	180/5	20,77	9,10	37,60	315,20	0,18	0,01	0,36	1,48	30,16	22,00	41,60	1,50
685/04	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,10	0,00	19,00	8,25	18,00	0,20
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	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
			26,29	14,43	88,19	587,00	0,32	0,01	30,62	2,28	117,88	124,10	93,93	3,17

			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			232,48	230,02	1025,24	7122,49	3,60	2,18	109,94	30,14	2611,52	3954,51	775,98	36,06
Среднее в день			19,37	19,17	85,44	593,54	0,30	0,18	9,16	2,51	217,63	329,54	64,67	3,00

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
В.П. Гусева

Зам.директора

Г.Н. Мартынова
Г.Н. Мартынова

Экономист по ценам

А.Р. Хамидуллина
А.Р. Хамидуллина

Зам.начальника производственного отдела

Ю.В. Будилова
Ю.В. Будилова

