

Примерное недельное меню бесплатных горячих завтраков для обучающихся начальных классов (2-4 кл) Заинского района С 20.09.2021г. ПО 25.09.2021 г.

**Стоимость питания Младшие
53,41руб./день;**

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса	Цена,	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества, мг			
		порции,	руб.	(гр)			ценнос								
		гн		Белки	Жиры	Углево	ть	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
		Младшие		Младш	Младш	Младш	Младш	Младш	Младш	Младш	Младш	Младш	Младш	Младш	Младш
Пн, 20 сентября 21			64,64	19,83	35,04	82,61	725,2	0,31	101,31	75,91	0,49	125,2	322,75	92,41	4,41
Завтрак			64,64	19,83	35,04	82,61	725,2	0,31	101,31	75,91	0,49	125,2	322,75	92,41	4,41
ттк-66	Десерт фруктовый Апельсин	117	16,33	1,05	0,00	9,83	43,52	0,05	0,00	70,2	0,26	39,78	26,91	15,21	0,35
	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
Вт, 21 сентября 21			46,65	23,7	26,48	84,32	670,48	0,28	18,93	47,84	1,76	160,36	385,43	91,25	6,58
Завтрак			46,65	23,7	26,48	84,32	670,48	0,28	18,93	47,84	1,76	160,36	385,43	91,25	6,58
	Десерт фруктовый Яблоко-	100	6,84	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2
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
Ср, 22 сентября 21			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
Завтрак			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.припущ.)	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
Чт, 23 сентября 21			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
Завтрак			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
Пт, 24 сентября 21			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
Завтрак			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
Сб, 25 сентября 21			58,92	29,78	21,13	86,29	654,49	0,39	55,82	114,15	1,51	143,73	455,05	202,76	5,21
Завтрак			58,92	29,78	21,13	86,29	654,49	0,39	55,82	114,15	1,51	143,73	455,05	202,76	5,21
	Десерт фруктовый Апельсин	136	18,98	1,22	0,00	11,42	50,59	0,05	0,00	81,6	0,3	46,24	31,28	17,68	0,41
Приказ № 259 от	Салат " Метелка "	60	3,35	1,14	6,06	4,29	76,26	0,02	24,28	25,85	0,11	31,01	27,09	15	0,59
417 Пр.№60 от 0	Плов "Золотой петушок"	50/150	31,18	24,87	14,74	40,39	393,72	0,27	31,47	3,4	1,08	50,53	361,77	154,22	2,86

686/04	Чай с лимоном	200/7	3,26	0,27	0,06	15,28	62,73	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
Итого			320,42	133,77	145,14	483,98	3 777,47	1,9	344,86	335,11	5,57	915,53	2 079,67	693,59	29,28

	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 6 дней		320,42	121,26	124,44	477,36	3448,26	1,92	1,08	94,50	14,28	1732,50	1732,50	393,78	18,90
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

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела



В.П. Гусева

Г.Н. Мартынова

Н. В. Журавлева

Ю.В. Будилова