



Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ № 5
 М. А. А. А.

Примерное двухнедельное меню завтраков стоимостью 60 руб. на 2023г.

Утверждаю:
 Генеральный директор ООО «Фабрика-кухня»
 А. А. А.

№ Сборника, Год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Эн-ая ценн ость	Минеральные вещества (мг)										Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	В	С	А	Е							
629/1983 1009/1983	1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК - Каша молочная гречневая - Чай с сахаром - Хлеб пшеничный Итого:	150/10	4,15	2,1	31,95	135	18,3	207,9	146,3	0,18	0,28	-	0,7	-	-						
		200	0,2	-	15,1	62	5,25	12,36	8,1	0,8	-	0,15	-	-	-						
		1/30	2,0	2,28	14,0	73	8,25	42,07	13,2	1,1	0,05	-	-	-	0,39						
743/1983 1009/1983	ВТОРНИК - Поджарка из кур. грудки - Рис отварной - Чай с сахаром - Хлеб ржаной Итого:	30	9,3	4,9	0,79	60	22,2	100,3	29,91	0,6	0,07	0,69	16,05	1,43	-						
		100	2,5	3,6	26,2	147	21,82	55,5	18,04	0,39	0,03	-	0,02	0,19	-						
		200	0,2	-	15,1	62	5,25	12,36	8,1	0,8	-	0,15	-	0,52	-						
ТТК 1009/1983	СРЕДА - Котлета рыбная - Пюре картофельное - Чай с сахаром - Хлеб ржаной Итого:	50	6,8	4,93	8,46	106	35,7	93,35	17,04	0,3	0,06	0,48	-	1,01	-						
		100	2,8	8,2	11,6	132	35,77	55,2	25,2	0,24	0,13	4,7	52,9	0,22	-						
		200	0,2	-	15,1	62	5,25	12,36	8,1	0,8	-	0,15	-	-	-						
444/1983 1009/1983	ЧЕТВЕРГ - Макароны с сыром - Чай с сахаром - Хлеб пшеничный Итого:	100/20	8,6	10,2	14,01	204	208,0	151	14,0	0,7	0,04	0,17	46	129	-						
		200	0,2	-	5,1	62	5,25	12,36	8,1	1,26	-	0,15	-	-	-						
		1/30	2,3	0,42	14,0	73	10,5	54,2	16,3	1,47	0,07	-	-	-	0,52						
411/1983 1009/1983	ПЯТНИЦА - Каша молочная рисовая - Чай с сахаром Итого:	150/10	6,04	8,1	7,74	210	110	114	25,4	0,31	0,08	0,78	50,4	-	-						
		200	0,2	-	15,1	62	5,25	12,36	8,1	1,26	-	0,15	-	-	-						
		1/30	11,1	10,62	43,1	339	223,7	217,5	38,4	3,43	0,11	0,32	46	129,52	0,16						

- Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,42	14,0	73	10,5	54,2	16,3	1,47	0,07	-	-	0,52
Итого:		8,54	8,52	36,8	345	125,7	180,5	49,8	3,04	0,15	0,93	50,4	0,68

Примерное двухнедельное меню завтраков стоимостью 50 руб. на 2023г.

№ Сборника, Год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Эн-ая ценн ость	Минеральные вещества (мг)										Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	В	С	А	Е							
ТТК 1009/1983	2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК - Каша молочная «Дружба» - Чай с сахаром - Хлеб пшеничный Итого:	150/10	5,07	8,02	28,5	208	108,7	123,2	27,8	0,32	0,09	0,98	50,7	0,18							
		200	0,2	-	15,1	62	5,25	18,36	8,1	0,9	-	0,15	-	-							
		1/30	2,3	0,42	14,0	73	10,5	54,2	16,3	1,47	0,07	-	-	-							
658/1983	ВТОРНИК - Биточки из свинины	50	6,1	6,4	2,8	93	8,16	61,17	11,01	0,63	0,06	2,0	0,01	1,57							
411/1983	- Каша перловая	100	2,07	2,78	14,6	92	12,83	72,77	9,01	0,33	0,03	-	15,75	0,28							
1009/1983	- Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	62	5,25	12,36	8,1	0,8	-	0,15	-	-							
	- Хлеб ржаной	1/30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	54,2	16,3	1,47	0,07	-	-	-							
	Итого:		10,67	9,6	47,1	320	36,74	200,5	44,4	3,2	0,16	2,15	15,76	0,52							
705/1983	СРЕДА - Плов с курицей	100/25	15,51	3,94	27,6	208	12,04	149,02	31,12	0,4	0,07	3,47	151	2,98							
1009/1983	- Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	62	5,25	12,36	8,1	0,8	-	0,15	-	-							
	- Хлеб ржаной	1/30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	54,2	16,3	1,47	0,07	-	-	-							
	Итого:		18,01	4,36	57,3	343	27,79	215,5	55,5	2,6	0,14	3,62	151	0,52							
ТТК 1009/1983	ЧЕТВЕРГ - Капуста по-домашнему	150	8,39	10,05	7,74	156	65,33	121,1	33,09	0,1	0,18	15	0,11	3,08							
	- Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	62	5,25	12,36	8,1	0,8	-	0,15	-	-							
	- Хлеб пшеничный	1/30	2,0	2,28	14,0	73	11	56,1	17,6	1,47	0,07	-	-	-							
	Итого:		10,59	22,81	36,8	291	81,58	189,5	58,79	2,3	0,41	15,15	0,11	0,53							
411/1983	ПЯТНИЦА - Каша молочная пшениная	200/10	5,02	8,01	38,5	236	60,7	124,1	27,9	0,32	0,09	0,102	51,6	0,19							
1009/1983	- Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	62	5,25	12,36	8,1	0,8	-	0,15	-	-							
	- Хлеб пшеничный	1/30	2,0	2,28	14,0	73	11	56,1	17,6	1,47	0,07	-	-	-							
	Итого:		7,22	10,29	67,6	371	76,3	192,5	53,6	2,5	0,16	0,252	51,6	0,53							