

Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ № 5
Васильева

Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов на 2023г, стоимостью 70 рублей 11 копеек

Утверждаю:
 Генеральный директор ООО «Фабрика-кухня»
Мухоморова

№ Сборника, Год издания: Наименование блюд и кулинарных изделий

Масса порции

Пищевые вещества (гр)

Энергетическая ценность

Минеральные вещества (мг)

Витамины (мг)

Б Ж У Са Р Mg Fe B C A E

1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

ТТК 629/1983 1024/1983
 - Каша молочная гречневая
 - Кофейный напиток
 - Хлеб пшеничный
 - Сыр
 - Масло сливочное
 Итого: 200/10 200 1/60 20 10 500

5,54 2,8 42,46 180 24,4 177,3 19,5 0,24 0,38 - 0,1 -
 1,5 1,6 22,3 109 67,35 45,0 8,5 0,11 0,02 0,65 0,01 -
 2,0 2,28 14 73 11,0 26,1 9,9 1,07 - - - 0,53
 1,74 1,33 - 54 158,0 82,0 7,6 0,18 1,45 0,06 - -
 0,1 6,5 0,1 66 2,0 3,0 0,04 0,02 - - 0,1 0,1
 10,88 14,51 78,86 482 262,7 333,4 45,5 1,6 0,4 0,71 0,21 0,63

ВТОРНИК

ТТК 743/1983 1010/1983
 - Овощи в нарезке
 - Поджарка из кур.грудок
 - Рис отварной
 - Чай с лимоном
 - Хлеб ржаной
 Итого: 60 80 150 200 30 520

0,55 0,10 1,9 12 7,0 7,0 5,0 0,05 0,03 12,5 - 0,6
 24,8 13,2 2,13 160 59,36 107,5 26,4 1,6 0,19 1,84 0,03 3,82
 3,75 5,4 39,3 220 37,7 73,5 17,06 0,52 0,04 - 0,03 0,25
 0,5 - 15,3 63 22,15 18,02 11,64 0,13 - 3,0 - - 0,01
 2,3 0,42 14,6 73 10,5 44,2 16,3 1,1 0,07 - - 0,52
 31,9 19,12 73,23 528 136,7 250,0 76,4 3,4 0,33 17,34 0,06 5,2

СРЕДА

ТТК 1009/1983
 - Котлета рыбная
 - Шюре картофельное
 - Овощи в нарезке
 - Чай с сахаром
 - Хлеб ржаной
 Итого: 80 150 60 200 30 520

8,0 8,55 6,45 198 48,38 20,03 29,7 0,53 0,16 0,48 - 1,8
 4,3 7,3 17,5 198 53,62 82,3 24,89 0,37 0,02 7,08 0,03 0,18
 0,55 0,10 0,4 12 7,0 13,0 6,0 0,35 0,03 12,5 - - 0,6
 0,4 - 15,1 62 5,25 16,48 10,8 0,8 0,8 0,2 - - -
 2,3 0,42 14,6 73 10,5 45,2 2,1 1,07 0,07 - - 0,52
 15,9 16,37 54,05 543 124,7 176,0 73,4 3,1 0,28 20,20 0,03 3,1

ЧЕТВЕРГ

ТТК 444/1983 1025/1983 41/1983
 - Макароны с сыром
 - Какао с молоком
 - Масло сливочное
 - Хлеб пшеничный
 Итого: 150/30 200 10 30 450

13,1 15,3 21,0 304 308 121,0 18,0 1,2 0,07 0,26 0,2 1,91
 1,86 1,6 17,4 77 77,1 51,48 15,3 0,74 0,09 0,02 0,02 -
 0,1 6,5 0,1 66 2,0 3,0 0,04 0,02 - - 0,1 0,1
 2,0 0,4 14,0 73 10,0 25,25 16,6 1,01 0,06 0,06 - 0,39
 17,98 26,84 57,9 520 397,1 200,7 49,9 2,9 0,15 0,35 0,3 2,4

499/1983 1010/1983	ПЯТНИЦА - Запеканка творожная со слущ - Чай с лимоном - Хлеб пшеничный Итого:	150/30	6,8	11,5	48,2	376	244,4	200,6	34,98	1,2	0,07	0,72	0,09	0,54
		200	0,5	-	15,3	63	22,15	18,02	11,64	1,23	-	3,0	-	0,01
		60	4,0	0,8	28	146	20,0	45,25	9,6	1,6	0,12	-	-	1,06
		440	11,3	12,3	91,5	585	296,5	263,8	56,2	3,0	0,19	3,72	0,09	1,6

№ 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 1024/1983 42/1983	2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК - Каша молочная «Дружба» - Кофейный напиток - Хлеб пшеничный - Сыр Итого:	200/10	6,02	9,01	39,5	248	119,7	124,1	28,9	0,3	0,09	0,10	0,04	0,19				
		200	1,5	1,6	22,3	109	67,35	45	8,5	0,11	0,02	0,65	0,01	-				
		1/30	2,0	0,4	14	73	10,0	45,25	16,6	1,41	0,06	-	-	0,53				
		20	1,74	1,33	-	24	158,0	133,0	7,6	0,16	0,05	0,06	-	-				
460	11,26	12,34	75,8	454	369	347,3	61,2	1,98	0,2	0,81	0,05	0,72						
706/1983 ГОСТ 1009/1983	ВТОРНИК - Плов из птицы - Овощи в нарезке - Чай с сахаром - Хлеб ржаной Итого:	200	21,04	17,88	55,26	416	24,08	190,0	49,8	0,6	0,10	6,94	0,30	1,2				
		60	0,3	-	1,3	7	11,52	11,0	5,0	0,3	0,01	5,0	-	0,9				
		200	0,4	-	15,1	62	19,35	16,48	8,1	0,8	-	0,2	-	-				
		40	3,06	0,42	14,6	73	14,0	54,2	2,1	1,46	0,09	-	-	0,6				
500	24,8	18,38	91,06	582	68,95	271,6	65,0	3,0	0,2	12,14	0,3	2,7						
Гост 658/1983 753/1983 933/1983	СРЕДА - Овощи в нарезке - Биточки рубленые свиные - Макароны отварные - Компот из с/ф - Хлеб ржаной Итого:	50	0,4	-	1,3	7	11,52	21,0	4,0	0,1	0,01	5,0	-	-				
		80	20,72	18,85	5,3	170	49,5	99,2	17,79	0,41	0,13	0,98	0,01	2,03				
		150	5,2	7,95	33,7	195	40,9	60,06	24,2	1,01	0,12	-	0,03	1,14				
		200	0,4	-	31,8	129	21,8	15,4	8,0	0,8	-	0,33	-	0,2				
		30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	54,2	2,1	1,01	0,07	-	-	0,52				
		510	28,8	27,22	85,7	574	134,2	249,8	56,0	3,3	0,33	6,13	0,04	3,89				

