

Согласовано:
Директор МБОУ ЯСШ №4

Н.А.Ковалева

Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся 70руб 11 коп на 2023г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Фабрика-кухня»

Климентьева В.С.

№ Сборника, Год издания	Наименование блюд кулинарных изделий	Масса порция	Пищевые вещества (гр)			Эн-ая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	E
ТТК: 629/1983 1024/1983	1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК - Каша молочная гречневая - Кофейный напиток	200/10 200	5,54 1,5	2,8 1,6	42,46 22,3	180 109	24,4 67,35	177,3 45,0	19,5 8,5	0,24 0,11	0,38 0,02	- 0,65	0,1 0,01	- -
42/1983 41/1983	- Хлеб пшеничный - Сыр - Масло сливочное	1/60 20 10	2,0 1,74 0,1	2,28 1,33 6,5	14 - 0,1	73 54 66	11,0 158,0 2,0	26,1 82,0 3,0	9,9 7,6 0,04	1,07 0,18 0,02	- 1,45 -	- 0,06 -	- -	0,53 - 0,1
	Итого:	500	10,88	14,51	78,86	482	262,7	333,4	45,5	1,6	0,4	0,71	0,21	0,63
ГОСТ ТТК 743/1983 1010/1983	ВТОРНИК - Овощи в нарезке - Поджарка из кур.грудок - Рис отварной - Чай с лимоном - Хлеб ржаной	60 80 150 200 30	0,55 24,8 3,75 0,5 2,3	0,10 13,2 5,4 - 0,42	1,9 2,13 39,3 15,3 14,6	12 160 220 63 73	7,0 59,36 37,7 22,15 10,5	7,0 107,5 73,5 18,02 44,2	5,0 26,4 17,06 11,64 16,3	0,05 1,6 0,52 0,13 1,1	0,03 0,19 0,04 - 0,07	12,5 1,84 - 3,0 -	- 0,03 0,03 -	0,6 3,82 0,25 0,01 0,52
	Итого:	520	31,9	19,12	73,23	528	136,7	250,0	76,4	3,4	0,33	17,34	0,06	5,2
ТТК ТТК ГОСТ 1009/1983	СРЕДА - Котлета рыбная - Пюре картофельное - Овощи в нарезке - Чай с сахаром - Хлеб ржаной	80 150 60 200 30	8,0 4,3 0,55 0,4 2,3	8,55 7,3 0,10 - 0,42	6,45 17,5 0,4 15,1 14,6	198 198 12 62 73	48,38 53,62 7,0 5,25 10,5	20,03 82,3 13,0 16,48 45,2	29,7 24,89 6,0 10,8 2,1	0,53 0,37 0,35 0,8 1,07	0,16 0,02 0,03 - 0,07	0,48 7,08 12,5 0,2 -	- 0,03 -	1,8 0,18 0,6 - 0,52
	Итого:	520	15,9	16,37	54,05	543	124,7	176,0	73,4	3,1	0,28	20,20	0,03	3,1
ТТК 444/1983 1025/1983 41/1983	ЧЕТВЕРГ - Макароны с сыром - Какао с молоком - Масло сливочное - Хлеб пшеничный	150/30 200 10 30	13,1 1,86 0,1 2,0	15,3 1,6 6,5 0,4	21,0 17,4 0,1 14,0	304 77 66 73	308 77,1 2,0 10,0	121,0 51,48 3,0 25,25	18,0 15,3 0,04 16,6	1,2 0,74 0,02 1,01	0,07 0,02 -	0,26 0,09 -	0,2 0,02 0,1 -	1,91 - 0,1 0,39
	Итого:	450	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	ПЯТНИЦА													
1010/1983	- Запеканка творожная со сгущ	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
	- Чай с лимоном	200	0,5	-	15,3	63	22,15	18,02	11,64	1,23	-	3,0	-	0,01
	- Хлеб пшеничный	60	4,0	0,8	28	146	20,0	45,25	9,6	1,6	0,12	-	-	1,06
	Итого:	440	11,3	12,3	91,5	585	296,5	263,8	56,2	3,0	0,19	3,72	0,09	1,6

Примерное двухнедельное меню завтраков стоимостью 70 руб. 11 коп на 2023г.

№ Сборника, Год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Эн-ая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	E
ТТК 1024/1983	2 НЕДЕЛЯ													
	ПОНЕДЕЛЬНИК													
42/1983	- Каша молочная «Дружба»	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
	- Кофейный напиток	200	1,5	1,6	22,3	109	67,35	45	8,5	0,11	0,02	0,65	0,01	-
	- Хлеб пшеничный	1/30	2,0	0,4	14	73	10,0	45,25	16,6	1,41	0,06	-	-	0,53
	- Сыр	20	1,74	1,33	-	24	158,0	133,0	7,6	0,16	0,05	0,06	-	-
	Итого:	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	ВТОРНИК													
ГОСТ 1009/1983	- Плов из птицы	200	21,04	17,88	55,26	416	24,08	190,0	49,8	0,6	0,10	6,94	0,30	1,2
	- Овощи в нарезке	60	0,3	-	1,3	7	11,52	11,0	5,0	0,3	0,01	5,0	-	0,9
	- Чай с сахаром	200	0,4	-	15,1	62	19,35	16,48	8,1	0,8	-	0,2	-	-
	- Хлеб ржаной	40	3,06	0,42	14,6	73	14,0	54,2	2,1	1,46	0,09	-	-	0,6
	Итого:	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	СРЕДА													
753/1983	- Овощи в нарезке	50	0,4	-	1,3	7	11,52	21,0	4,0	0,1	0,01	5,0	-	-
933/1983	- Биточки рубленые свиные	80	20,72	18,85	5,3	170	49,5	99,2	17,79	0,41	0,13	0,98	0,01	2,03
	- Макароны отварные	150	5,2	7,95	33,7	195	40,9	60,06	24,2	1,01	0,12	-	0,03	1,14
	- Компот из с/ф	200	0,4	-	31,8	129	21,8	15,4	8,0	0,8	-	0,33	-	0,2
	- Хлеб ржаной	30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	54,2	2,1	1,01	0,07	-	-	0,52
	Итого:	510	28,8	27,22	85,7	574	134,2	249,8	56,0	3,3	0,33	6,13	0,04	3,89

ТТК 41/1983	ЧЕТВЕРГ													
	- Капуста по-домашнему с фаршем	200	10,0	12,06	0,2	187	31,0	89,0	12,2	0,1	0,7	18,0	0,09	0,3
	- Чай с лимоном	200	0,5	-	15,3	63	22,15	18,02	11,64	0,9	-	3,0	-	0,01
	- Масло сливочное	10	0,1	6,5	0,1	66	3,0	3,0	0,04	0,02	-	-	0,5	0,1
	- Хлеб ржаной	30	2,3	0,42	14,6	73	54,2	54,2	16,3	1,1	0,07	-	-	0,52
	- Хлеб пшеничный	60	4,0	0,8	28,0	146	52,0	52,0	19,8	0,6	0,12	-	-	1,06
	-Итого:	500	16,9	19,78	58,2	535	216,2	216,2	59,9	3,6	0,26	21,0	0,14	1,9
ТТК 497/1983 1009/1983	ПЯТНИЦА													
	- Пудинг творожный с повидлом	150/30	6,8	12,5	29,3	384	243,4	285,2	24,2	0,7	0,08	0,72	0,13	0,03
	- Чай с сахаром	200	0,4	-	15,1	62	5,25	16,48	10,8	0,99	-	0,2	-	-
	- Хлеб пшеничный	1/30	4	4,56	28	146	22	26,5	9,9	1,1	0,14	-	-	0,52
	Итого:	410	11,2	17,6	72,4	592	270,6	327,9	44,9	2,7	0,22	0,92	0,13	0,55