

Директор МБОУ...



Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Фабрика-кухня»

А.С. Сидорова



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

Сборника, Год издания	кулинария	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Эн-ая ценн ость	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	200/10	5,54	2,8	42,46	180	24,4	177,3	19,5	0,24	0,38	-	0,1	-
	- Кофейный напиток	200	1,5	1,6	22,3	109	67,35	45,0	8,5	0,11	0,02	0,65	0,01	-
42/1983	- Хлеб пшеничный	1/60	2,0	2,28	14	73	11,0	26,1	9,9	1,07	-	-	-	0,53
41/1983	- Сыр	20	1,74	1,33	-	54	158,0	82,0	7,6	0,18	1,45	0,06	-	-
	- Масло сливочное	10	0,1	6,5	0,1	66	2,0	3,0	0,04	0,02	-	-	0,1	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	60	0,55	0,10	1,9	12	7,0	7,0	5,0	0,05	0,03	12,5	-	0,6
	- Поджарка из кур.грудок	80	24,8	13,2	2,13	160	59,36	107,5	26,4	1,6	0,19	1,84	0,03	3,82
	- Рис отварной	150	3,75	5,4	39,3	220	37,7	73,5	17,06	0,52	0,04	-	0,03	0,25
	- Чай с лимоном	200	0,5	-	15,3	63	22,15	18,02	11,64	0,13	-	3,0	-	0,01
	- Хлеб ржаной	30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	44,2	16,3	1,1	0,07	-	-	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	80	8,0	8,55	6,45	198	48,38	20,03	29,7	0,53	0,16	0,48	-	1,8
	- Пюре картофельное	150	4,3	7,3	17,5	198	53,62	82,3	24,89	0,37	0,02	7,08	0,03	0,18
	- Овощи в нарезке	60	0,55	0,10	0,4	12	7,0	13,0	6,0	0,35	0,03	12,5	-	0,6
	- Чай с сахаром	200	0,4	-	15,1	62	5,25	16,48	10,8	0,8	-	0,2	-	-
	- Хлеб ржаной	30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	45,2	2,1	1,07	0,07	-	-	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	150/30	13,1	15,3	21,0	304	308	121,0	18,0	1,2	0,07	0,26	0,2	1,91
	- Какао с молоком	200	1,86	1,6	17,4	77	77,1	51,48	15,3	0,74	0,02	0,09	0,02	-
	- Масло сливочное	10	0,1	6,5	0,1	66	2,0	3,0	0,04	0,02	-	-	0,1	0,1
	- Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	14,0	73	10,0	25,25	16,6	1,01	0,06	-	-	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