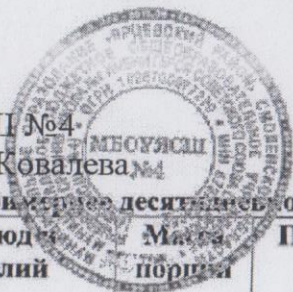


Согласовано:

Директор МБОУ ЯСП №4

Н.А.Ковалева



Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Фабрика-кухня»

Ковалева В.С.



Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся 77рублей 32 коп. на 2024г.

№ Сборника, Год издания	Наименование блюд 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	
<b>ТТК 629/1983</b>	<b>1 НЕДЕЛЯ</b>														
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
	- 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	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>10,88</b>	<b>14,51</b>	<b>78,86</b>	<b>482</b>	<b>262,7</b>	<b>333,4</b>	<b>45,5</b>	<b>1,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,71</b>	<b>0,21</b>	<b>0,63</b>	
<b>ГОСТ</b>	<b>ВТОРНИК</b>														
<b>ТТК</b>	- 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	
743/1983	- 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	
1010/1983	- 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	
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>31,9</b>	<b>19,12</b>	<b>73,23</b>	<b>528</b>	<b>136,7</b>	<b>250,0</b>	<b>76,4</b>	<b>3,4</b>	<b>0,33</b>	<b>17,34</b>	<b>0,06</b>	<b>5,2</b>	
<b>ТТК</b>	<b>СРЕДА</b>														
<b>ТТК</b>	- Котлета рыбная	80	8,0	8,55	6,45	198	48,38	20,03	29,7	0,53	0,16	0,48	-	1,8	
<b>ГОСТ</b>	- 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	
1009/1983	- 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	
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>15,9</b>	<b>16,37</b>	<b>54,05</b>	<b>543</b>	<b>124,7</b>	<b>176,0</b>	<b>73,4</b>	<b>3,1</b>	<b>0,28</b>	<b>20,20</b>	<b>0,03</b>	<b>3,1</b>	
<b>ТТК</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
444/1983	- 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	
1025/1983	- 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	-	
41/1983	- 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	
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>17,98</b>	<b>26,84</b>	<b>57,9</b>	<b>520</b>	<b>397,1</b>	<b>200,7</b>	<b>49,9</b>	<b>2,9</b>	<b>0,15</b>	<b>0,35</b>	<b>0,3</b>	<b>2,4</b>	

499/1983	<b>ПЯТНИЦА</b>														
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	
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>11,3</b>	<b>12,3</b>	<b>91,5</b>	<b>585</b>	<b>296,5</b>	<b>263,8</b>	<b>56,2</b>	<b>3,0</b>	<b>0,19</b>	<b>3,72</b>	<b>0,09</b>	<b>1,6</b>	

**Примерное двухнедельное меню завтраков**

№ 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
<b>ТТК</b> 1024/1983	<b>2 НЕДЕЛЯ</b>													
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
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	-	-
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>11,26</b>	<b>12,34</b>	<b>75,8</b>	<b>454</b>	<b>369</b>	<b>347,3</b>	<b>61,2</b>	<b>1,98</b>	<b>0,2</b>	<b>0,81</b>	<b>0,05</b>	<b>0,72</b>
706/1983	<b>ВТОРНИК</b>													
ГОСТ	- 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
1009/1983	- 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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>24,8</b>	<b>18,38</b>	<b>91,06</b>	<b>582</b>	<b>68,95</b>	<b>271,6</b>	<b>65,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,2</b>	<b>12,14</b>	<b>0,3</b>	<b>2,7</b>
Гост	<b>СРЕДА</b>													
658/1983	- Овощи в нарезке	50	0,4	-	1,3	7	11,52	21,0	4,0	0,1	0,01	5,0	-	-
753/1983	- 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
933/1983	- 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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>28,8</b>	<b>27,22</b>	<b>85,7</b>	<b>574</b>	<b>134,2</b>	<b>249,8</b>	<b>56,0</b>	<b>3,3</b>	<b>0,33</b>	<b>6,13</b>	<b>0,04</b>	<b>3,89</b>

ТТК 41/1983	<b>ЧЕТВЕРГ</b>		200	10,0	12,06	0,2	187	31,0	89,0	12,2	0,1	0,7	18,0	0,09	0,3
	- Капуста по-домашнему с фаршем														
	- 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	
	<b>-Итого:</b>	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	<b>ПЯТНИЦА</b>		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
	- Пудинг творожный с повидлом														
	- 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	
	<b>Итого:</b>	410	11,2	17,6	72,4	592	270,6	327,9	44,9	2,7	0,22	0,92	0,13	0,55	