

Согласовано
 Директор МБОУЯСШ №4
 Н.А.Ковалева



Утверждаю:
 Генеральный директор ООО «Фабрика- кухня»
 В.С. Артеменкова

Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся на 2024г стоимостью 77 рублей 32 копеек с 7 до 11 лет
1 неделя

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
			г	г	г	ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
116/2022	Каша молочная рисовая	200/10	8,12	9,38	41,62	266
264/2022	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,94	100
11/2022	Сыр	30	6,96	8,85	0	108
10/2022	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	139,38
	Выход	510	23,06	28,76	86,67	679,38

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
			г	г	г	ккал
ВТОРНИК						
54-5з	Овощи	60	0,6	3,1	1,8	37,6
ТТК	Поджарка из куриных грудок	90	23,3	7,8	3,5	177
203/2022	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	208,5
262/2022	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Выход	557	29,92	16,73	76,95	577,06

№ Сборника, год издания	Наименование блюда и кулинарных изделий	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность
			г	г	г	ккал
СРЕДА						
54-3з	Овощи в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
161/2022	Котлета рыбная	90	10,46	12,65	12,04	203
210/2022	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137
261/2022	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,2	10,01	40
	Хлеб пшенично- ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Выход	550	16,53	18,19	64,56	484,76

№ Сборника, год издания	Наименование блюда и кулинарных изделий	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность
			г	г	г	ккал
ЧЕТВЕРГ						
54-2з	Овощи в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,46
204/2017	Макароны отварные с сыром	150/20/5	11,84	13,93	29,85	293
266/2022	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118
10/2022	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
	Выход	505	21,22	25,38	78,04	625,74

№ Сборника, год издания	Наименование блюد и кулинарных изделий	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность
			г	г	г	ккал
ПЯТНИЦА						
54-7з	Овощи	60	1,6	6,1	6,2	85,7
259/2017	Жаркое по- домашнему	200	14,06	33,71	18,95	353
261/2022	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,2	10,01	40
	Хлеб пшенично- ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Выход	510	17,97	40,45	54,92	570,66

2 неделя

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
			г	г	г	ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
119/2022	Каша молочная «Дружба»	200/10	7,0	8,94	41,62	266
264/2022	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,94	100
11/2022	Сыр	30	6,96	8,85	0	108
10/2022	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	139,38
	выход	510	21,94	38,32		

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
			г	г	г	ккал
ВТОРНИК						
54-6з	Овощи	60	1,3	6,6	2,2	73,4
199/2022	Плов из филе птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,3
261/2022	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,2	10,01	40
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	выход	510	20,56	17,71	67,70	510,66

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
			г	г	г	ккал
СРЕДА						
54-3з	Овощи в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
182/2022	Биточек мясной	90	10,72	32,35	13,16	386,2
137/2022	Макаронны отварные с маслом	150	5,64	5,61	36	216
261/2022	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,2	10,01	40
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Выход	550	19,37	38,7	81,23	746,96

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
			г	г	г	ккал
ЧЕТВЕРГ						
54-2з	Овощи в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
ттк	Капуста домашнему с фаршем	200	4,4	6,48	18,86	476
262/2022	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62
10/2022	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Выход	527	7,81	14,27	55,23	705,24

№ Сборника, год издания	Наименование блюد и кулинарных изделий	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность
			г	г	г	ккал
ПЯТНИЦА						
54-5з	Овощи	60	0,6	3,1	1,8	37,6
260/2017	Гуляш	50/50	10,64	28,19	2,89	309
114/2022	Каша гречневая	150	8,75	6,0	39,6	246
261/2022	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,2	10,01	40
	Хлеб пшенично- ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Выход	560	22,3	37,93	74,06	724,56