

Согласовано

Директор МБОУ ЯСШ №4

Н.А.Ковалева



Утверждаю

Директор МУП «ОШС»

/Артеменкова Н.А./



**Примерное десятидневное меню завтраков  
для обучающихся 1-4 классов  
стоимостью 70 руб. 11 коп. на 2023 год**

№ сборника Год издан	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества в мг.				Витамины в мг.			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B I	C	A	E
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>														
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК:</b>														
629/1983	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200/10	5,54	2,8	42,46	180	24,4	177,3	19,5	0,24	0,38		од	
1024/1983	Кофейный напиток	200	1,5	1,6	22,3	109	67,35	45,0	8,5	0,11	0,02	0,65	0,01	
	Хлеб пшеничный	1/60	2,0	2,28	14	73	11,0	26,1	9,9	1,07				0,53
42/1983	Сыр	20	1,74	1,33		54	158,0	82,0	7,6	0,18		0,06		
41/1983	Масло сливочное	10	од	6,5	0,1	66	2,0	3,0	0,04	0,02			од	од
	ИТОГО:	500'		14,51	78,86	482	262,7	333,4	45,5		0,4	0,71	од	0,63
	«		10,88							1,6			0,21	
<b>ВТОРНИК:</b>														
ГОСТ	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
ТТК	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
743/1983	Рис отварной	150	3,75	5,4	39,3	220	37,7	73,5	17,06	0,52	0,04		0,03	0,25
1010/1983	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

Документ подписан простой электронной подписью  
Дата, время подписания: 04.02.2023 18:14:20

Ф.И.О. должностного лица: Ковалёва Надежда Александровна

Должность: Директор

Уникальный программный ключ: 5f807fd4-4028-42b1-a9ed-005c96d200f5

ТТК	<b>СРЕДА:</b>														
ТТК	Котлета рыбная Картофельное	80	8,0	8,55	6,45	198	48,38	20,03		0,53					
ГОСТ	пюре Овощи в нарезке Чай с	150	4,3	7,3	17,5	198	53,62	82,3	29,7	0,37	0,16	0,48		1,8	
1009/1983	сахаром Хлеб ржаной	60	0,55	0,4	0,4	12	7,0	13,0	24,89	6,0	0,35	0,02	7,08	0,03	0,18
	<b>ИТОГО:</b>	200	2,3	0,42	14,6	62	5,25	16,48	10,8	0,8	0,03	12,5	0,03	0,6	
		30	15,9	16,37	54,05	73	10,5	45,2	2,1	73,4	1,07	0,07	0,2	0,52	
		520				543	124,7	176,0		зд	0,28	20,20		3,1	
444/1983	<b>ЧЕТВЕРГ:</b> Макаронны 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	од	6,5	од	66	2,0	3,0	0,04	0,02			од	0,1	
	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,4	14,0	73	10,0	25,25	16,6	1,01	0,06			0,39	
	<b>ИТОГО:</b>	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	<b>ПЯТНИЦА</b> 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	
1010/1983	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>	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 издан	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества в мг.				Витамины в мг.			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В 1	С	А	Е
	<b>2 НЕДЕЛЯ</b>													
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК:</b>													
ТТК 1024/1983	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	30	2,0	0,4	14	73	10,0	45,25	16,6	1,41	0,06			0,53
42/1983	Сыр	20	1,74	1,33		24	158,0	133,0	7,6	0,16	0,05	0,06		
	<b>ИТОГО:</b>	460	11,26	12,34	75,8	454	369	347,3	61,2	1,98	0,2	0,81	0,05	0,72
	<b>ВТОРНИК:</b>													
706/1983	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
ГОСТ 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>	500	24,8	18,38	91,06	582	68,95	271,6	65,0	3,0	0,2	12,14	0,3	2,7
	<b>СРЕДА:</b>													
ГОСТ 658/1983	Овощи в нарезке	50	0,4		1,3	7	11,52	21,0	4,0	0,1	0,01	5,0		
	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
753/1983	Макароны отварные	150	5,2	7,95	33,7	195	40,9	60,06	24,2	1,01	0,12		0,03	1,14
933/1983	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>	510	28,8	27,22	85,7	574	134,2	249,8	56,0	3,3	0,33	6,13	0,04	3,89
	<b>ЧЕТВЕРГ:</b>													
ТТК 41/1983	Капуста по-домашн с фаршем	200	10,0	12,06	0,2	187	31,0	89,0	12,2	од	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	од	6,5	од	66	3,0	3,0	0,04	0,02			0,5	од
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	54,2	16,3	1,1	0,07			0,52
	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,8	28,0	146	20,0	52,0	19,8	0,6	0,12			1,06
	<b>ИТОГО:</b>	500	16,9	19,78	58,2	535	86,6	216,2	59,9	3,6	0,26	21,0	0,14	1,9

<b>ПЯТНИЦА</b>														
497/1983	Пудинг творожный с повидл.	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
1009/1983	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

Разработала меню инженер-технолог:



/Ковалева Н.С./

