

Согласовано  
 Директор МБОУЯСШ №4  
 Н.А.Ковалева



Утверждаю  
 Директор МУП «ОШС»  
 /Артеменкова Н.А./

Примерное десятидневное меню завтраков  
 стоимостью 50 руб. с 5-11 классы  
 на 2023 год

№ сборника Год издан	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества в мг.				Витамины в мг.			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	E
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>														
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК:</b>														
629/1983 1009/1983	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150/10	4,15	2,1	31,95	135	18,3	207,9	146,3	0,9	0,28		0,7	
	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	62	5,25	12,36	8,1	0,8		0,15		
	Хлеб пшеничный	1/30	2,0	2,28	14,0	73	8,25	42,07	13,2	1,1	0,05			0,39
	<b>ИТОГО:</b>		6,35	4,38	61,05	270	31,8	262,3	167,6	2,8	0,33	0,15	0,07	0,39
<b>ВТОРНИК:</b>														
658/1983	Шницель рубленый	50	5,6	12,9	0,2	160	17,5	82,59	10,2	0,25	0,1		22,5	0,25
411/1983	Каша пшеничная	150	4,3	4,3	25,05	156	21,5	99,57	22,6	1,5	0,12		0,03	0,16

Документ подписан простой электронной подписью  
 Дата, время подписания: 04.02.2023 18:28:26  
 Ф.И.О. должностного лица: Ковалёва Надежда Александровна  
 Должность: Директор  
 Уникальный программный ключ: 5f807fd4-4028-42b1-a9ed-005c96d200f5

1009/1983	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	62	5,25	12,36	8,1	1,26		0,15		
	Хлеб ржаной	1/30	2,3	0,42	14,0	73	10,5	54,2	16,3	1,1	0,07			0,52
	ИТОГО:		12,4	17,62	54,35	451	54,75	248,72	57,2	4,1	0,29	0,15	22,53	0,93
<b>СРЕДА:</b>														
ГТК	Котлета рыбная	50	6,8	4,93	8,46	106	30,33	93,35	17,04	0,52	0,06	0,48		1,01
743/1983	Рис отварной	100	2,5	3,6	26,2	147	7,56	55,54	18,04	0,39	0,03		0,02	0,19
1009/1983	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	62	5,25	12,36	8,1	1,26		0,15		
	Хлеб ржаной	1/30	2,3	0,42	14,0	73	10,5	54,2	16,3	1,47	0,07			0,52
	ИТОГО:		11,8	8,95	63,76	388	53,64	215,4	59,48	3,71	0,16	0,63	0,02	1,72
<b>ЧЕТВЕРГ:</b>														
444/1983	Макароны с сыром	100/20	8,6	10,2	14,0	204	208,0	151	14,0	0,7	0,04	0,17	46	129
1009/1983	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	62	5,25	12,36	8,1	1,26		0,15		
	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,42	14,0	73	10,5	54,2	16,3	1,47	0,07			0,52
	ИТОГО:		11,1	10,62	43,1	339	223,7	217,5	38,4	3,43	0,11	0,32	46	129,52
<b>ПЯТНИЦА:</b>														
411/1983	Каша молочная рисовая	150/10	6,04	8,1	7,74	210	110	114	25,4	0,31	0,08	0,78	50,4	0,16
1009/1983	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	62	5,25	12,36	8,1	1,26		0,15		
	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,42	14,0	73	10,5	54,2	16,3	1,47	0,07			0,52
	ИТОГО:		8,54	8,52	36,8	345	125,7	180,5	49,8	3,04	0,15	0,93	50,4	0,68

№ сборника Год издан	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества в мг.				Витамины в мг.			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	Е
ТТК 1009/1983	<b>2 НЕДЕЛЯ</b>													
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК:</b>													
	Каша молочная «Дружба»	150/10	5,07	8,02	28,5	208	108,7	123,2	27,8	0,32	0,09	0,98	50,7	0,18
	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	62	5,25	18,36	8,1	1,26		0,15		
	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,42	14,0	73	10,5	54,2	16,3	1,47	0,07			0,52
	<b>ИТОГО:</b>		7,57	8,44	57,6	343	124,4	195,76	52,2	3,05	0,16	1,13	50,7	0,7
658/1983 411/1983 1009/1983	<b>ВТОРНИК:</b>													
	Биточки из свинины	50	6,1	6,4	2,8	93	8,16	61,17	11,01	0,63	0,06	2,0	0,01	1,57
	Каша перловая	100	2,07	2,78	14,6	92	12,83	72,77	9,01	0,43	0,03		15,75	0,28
	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	62	5,25	12,36	8,1	1,26		0,15		
	Хлеб ржаной	1/30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	54,2	16,3	1,47	0,07			0,52
	<b>ИТОГО:</b>		10,67	9,6	47,1	320	36,74	200,5	44,4	3,79	0,16	2Д5	15,76	2,37
705/1983 1009/1983	<b>СРЕДА:</b>													
	Плов с курицей	100/25	15,51	3,94	27,6	208	12,04	149,02	31,12	1,34	0,07	3,47	151	2,98
	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	62	5,25	12,36	8,1	1,26		0,15		
	Хлеб ржаной	1/30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	54,2	16,3	1,47	0,07			0,52
	<b>ИТОГО:</b>		18,01	4,36	57,3	343	27,79	215,5	55,5	4,07	0,14	3,62	151	3,5
ТТК 1009/1983	<b>ЧЕТВЕРГ:</b>													
	Капуста по-домашнему	150	8,39	10,05	7,74	156	65,33	121,1	33,09	1,8	0,18	15	0,11	3,08
	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	62	5,25	12,36	8,1	1,26		0,15		
	Хлеб пшеничный	1/30	2,0	2,28	14,0	73	11	56,1	17,6	1,47	0,07			0,53
	<b>ИТОГО:</b>		10,59	22,81	36,8	291	81,58	189,5	58,79	4,5	0,41	15,15	0,11	3,58

	<b>ПЯТНИЦА</b>													
411/1983	Каша молочная пшенная.	200/10	5,02	8,01	38,5	236	60,7	124,1	27,9	0,32	0,09	0,102	51,6	0,19
1009/1983	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	62	5,25	12,36	8,1	1,26		0,15		
	Хлеб пшеничный	1/30	2,0	2,28	14,0	73	11	56,1	17,6	1,47	0,07			0,53
	ИТОГО:		7,22	10,29	67,6	371	76,3	192,5	53,6	3,05	0,16	0,252	51,6	0,72

Разработала меню инженер-технолог:



/Ковалева Н.С./