

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 7

Курдюков В.В.



Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Фабрика-кухня»

Васильева В.С.



Примерное двухнедельное меню завтраков стоимостью 60 руб. на 2023г.

№ 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
629/1983 1009/1983	1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК													
	- Каша молочная гречневая	150/10	4,15	2,1	31,95	135	18,3	207,9	146,3	0,18	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
	Итого:		6,35	4,38	61,05	270	31,8	262,3	167,6	2,08	0,33	0,15	0,07	0,39
ТТК 743/1983 1009/1983	ВТОРНИК													
	- Поджарка из кур.грудки	30	9,3	4,9	0,79	60	22,2	100,3	29,91	0,6	0,07	0,69	16,05	1,43
	- Рис отварной	100	2,5	3,6	26,2	147	21,82	55,5	18,04	0,39	0,03	-	0,02	0,19
	- Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	62	5,25	12,36	8,1	0,8	-	0,15	-	0,52
	- Хлеб ржаной	1/30	2,3	0,42	14,05	73	10,5	54,2	16,3	1,47	0,07	-	-	2,14
Итого:		14,3	8,9	6,09	342	59,7	222,3	72,34	3,2	0,17	0,84	16,07		
ТТК ТТК 1009/1983	СРЕДА													
	- Котлета рыбная	50	6,8	4,93	8,46	106	35,7	93,35	17,04	0,3	0,06	0,48	-	1,01
	- Пюре картофельное	100	2,8	8,2	11,6	132	35,77	55,2	25,2	0,24	0,13	4,7	52,9	0,22
	- Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	62	5,25	12,36	8,1	0,8	-	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:		12,1	13,55	42,1	373	87,2	214,66	66,6	2,8	0,26	5,3	52,9	1,75	
444/1983 1009/1983	ЧЕТВЕРГ													
	- Макароны с сыром	100/20	8,6	10,2	14,01	204	208,0	151	14,0	0,7	0,04	0,17	46	129
	- Чай с сахаром	200	0,2	-	5,1	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
411/1983 1009/1983	ПЯТНИЦА													
	- 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
	- 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

Примерное двухнедельное меню завтраков стоимостью 60 руб. на 2023г.

№ 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
ТТК 1009/1983	2 НЕДЕЛЯ													
	ПОНЕДЕЛЬНИК													
	- 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	0,9	-	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:		7,57	8,44	57,6	343	124,4	195,76	52,2	2,5	0,16	1,13	50,7	0,7
658/1983 411/1983 1009/1983	ВТОРНИК													
	- 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	0,33	0,03	-	15,75	0,28
	- Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	62	5,25	12,36	8,1	0,8	-	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
	Итого:		10,67	9,6	47,1	320	36,74	200,5	44,4	3,2	0,16	2,15	15,76	2,37
705/1983 1009/1983	СРЕДА													
	- Плов с курицей	100/25	15,51	3,94	27,6	208	12,04	149,02	31,12	0,4	0,07	3,47	151	2,98
	- Чай с сахаром	200	0,2	-	15,1	62	5,25	12,36	8,1	0,8	-	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
	Итого:		18,01	4,36	57,3	343	27,79	215,5	55,5	2,6	0,14	3,62	151	3,5
ТТК 1009/1983	ЧЕТВЕРГ													
	- Капуста по-домашнему	150	8,39	10,05	7,74	156	65,33	121,1	33,09	0,1	0,18	15	0,11	3,08
	- 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	11	56,1	17,6	1,47	0,07	-	-	0,53
	Итого:		10,59	22,81	36,8	291	81,58	189,5	58,79	2,3	0,41	15,15	0,11	3,58
411/1983 1009/1983	ПЯТНИЦА													
	- Каша молочная пшеничная	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
	- 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	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	2,5	0,16	0,252	51,6	0,72