

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 2

Курседаева И.В.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Фабрика-кухня»

Курседаева В.С.

Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся 70руб 11 коп 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 629/1983 1024/1983	1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК													
	- 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
	Итого:	500	10,88	14,51	78,86	482	262,7	333,4	45,5	1,6	0,4	0,71	0,21	0,63
ГОСТ ТТК 743/1983 1010/1983	ВТОРНИК													
	- 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
	- 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
	- 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
	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
ТТК ТТК ГОСТ 1009/1983	СРЕДА													
	- Котлета рыбная	80	8,0	8,55	6,45	198	48,38	20,03	29,7	0,53	0,16	0,48	-	1,8
	- 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
	- 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
	Итого:	520	15,9	16,37	54,05	543	124,7	176,0	73,4	3,1	0,28	20,20	0,03	3,1
ТТК 444/1983 1025/1983 41/1983	ЧЕТВЕРГ													
	- 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
	- 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	-
	- 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
	Итого:	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	ПЯТНИЦА													
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
	Итого:	440	11,3	12,3	91,5	585	296,5	263,8	56,2	3,0	0,19	3,72	0,09	1,6

Примерное двухнедельное меню завтраков стоимостью 70 руб. 11 коп 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 1024/1983	2 НЕДЕЛЯ													
	ПОНЕДЕЛЬНИК													
	- 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
42/1983	- 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	-	-
	Итого:	460	11,26	12,34	75,8	454	369	347,3	61,2	1,98	0,2	0,81	0,05	0,72
706/1983	ВТОРНИК													
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
	Итого:	500	24,8	18,38	91,06	582	68,95	271,6	65,0	3,0	0,2	12,14	0,3	2,7
Гост	СРЕДА													
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 рубленные 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
	Итого:	510	28,8	27,22	85,7	574	134,2	249,8	56,0	3,3	0,33	6,13	0,04	3,89

ТТК 41/1983	ЧЕТВЕРГ													
	- Капуста по-домашнему с фаршем	200	10,0	12,06	0,2	187	31,0	89,0	12,2	0,1	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	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
	-Итого:	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	ПЯТНИЦА													
	- Пудинг творожный с повидлом	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
	- 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