

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 6

Тимофеева Елена Николаевна

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Фабрика-кухня»

Тимофеева В.Л.



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

№ Сборника, Год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (гр)				Эн-ая ценн ость	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Са		P	Mg	Fe	B	C	A	E
629/1983 1009/1983	1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК - Каша молочная гречневая - Чай с сахаром - Хлеб пшеничный Итого:	150/10 200 1/30	4,15 0,2 2,0 6,35	2,1 - 2,28 4,38	31,95 15,1 14,0 61,05	135 62 73 270	18,3 5,25 8,25 31,8	207,9 12,36 42,07 262,3	146,3 8,1 13,2 167,6	0,18 0,8 1,1 2,08	0,28 - 0,05 0,33	- 0,15 - 0,15	0,7 - - 0,07	- - 0,39 0,39
ТТК 743/1983 1009/1983	ВТОРНИК - Поджарка из кур.грудки - Рис отварной - Чай с сахаром - Хлеб ржаной Итого:	30 100 200 1/30	9,3 2,5 0,2 2,3 14,3	4,9 3,6 - 0,42 8,9	0,79 26,2 15,1 14,05 6,09	60 147 62 73 342	22,2 21,82 5,25 10,5 59,7	100,3 55,5 12,36 54,2 222,3	29,91 18,04 8,1 16,3 72,34	0,6 0,39 0,8 1,47 3,2	0,07 0,03 - 0,07 0,17	0,69 - 0,15 - 0,84	16,05 0,02 - - 16,07	1,43 0,19 0,52 2,14
ТТК ТТК 1009/1983	СРЕДА - Котлета рыбная - Пюре картофельное - Чай с сахаром - Хлеб ржаной Итого:	50 100 200 1/30	6,8 2,8 0,2 2,3 12,1	4,93 8,2 - 0,42 13,55	8,46 11,6 15,1 14,0 42,1	106 132 62 73 373	35,7 35,77 5,25 10,5 87,2	93,35 55,2 12,36 54,2 214,66	17,04 25,2 8,1 16,3 66,6	0,3 0,24 0,8 1,47 2,8	0,06 0,13 - 0,07 0,26	0,48 4,7 0,15 - 5,3	- 52,9 - - 52,9	1,01 0,22 - 0,52 1,75
444/1983 1009/1983	ЧЕТВЕРГ - Макароны с сыром - Чай с сахаром - Хлеб пшеничный Итого:	100/20 200 1/30	8,6 0,2 2,3 11,1	10,2 - 0,42 10,62	14,01 5,1 14,0 43,1	204 62 73 339	208,0 5,25 10,5 223,7	151 12,36 54,2 217,5	14,0 8,1 16,3 38,4	0,7 1,26 1,47 3,43	0,04 - 0,07 0,11	0,17 0,15 - 0,32	46 - - 46	129 - 0,52 129,52
411/1983 1009/1983	ПЯТНИЦА - Каша молочная рисовая - Чай с сахаром	150/10 200	6,04 0,2	8,1 -	7,74 15,1	210 62	110 5,25	114 12,36	25,4 8,1	0,31 1,26	0,08 -	0,78 0,15	50,4 -	0,16 -

- 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 двухдневное меню завтраков стоимостью 60 руб. на 2023г.

№ Сборника, Год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Эн-ая ценн ость	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	E				
															В	С	А	Е
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 пшеница	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					