

Согласовано:

Директор МБОУ ЯОШ №6

Викторьяна Т.С.

Утверждено:

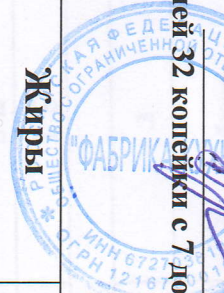
Генеральный директор ООО «Фабрика-кухня»

В.С. Артеменкова



Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся стоимостью 77 рублей 32 копейки с 7 до 11 лет на 2024г

1 неделя



№ * Сборника, год издания	Наименование блюда и кулинарных изделий	Масса порции	ПОНЕДЕЛЬНИК		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал					
			Белки	Г				Г	Г			
116/2022	Каша молочная рисовая	200/10	8,12	9,38	41,62	266						
264/2022	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,94	100						
11/2022	Сыр	30	6,96	8,85	-	108						
10/2022	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66						
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	139,38						
	Выход	510										
№ Сборника, год издания	Наименование блюда и кулинарных изделий	Витамины (В1, В2, С - в мг, А - мкг рет.эжв)										
		В1	В2	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	
116/2022	Каша молочная рисовая	0,06	0,16	1,24	54,6	123,8	15,09	35,08	0,56	247,54	183,46	
264/2022	Кофейный напиток	0,04	0,16	1,3	20,0	125,8	90,0	14	0,14	50,1	146,34	
11/2022	Сыр	0,01	0,09	0,21	78,0	264	150	10,5	0,3	243	26,4	
10/2022	Масло сливочное	-	0,01	-	40	2,3	3,0	-	0,02	1,5	3,0	
	Хлеб пшеничный	0,06	-	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66	-	-	
	Выход	0,17	0,42	2,75	192,6	529,7	310,3	79,38	1,68	542,14	359,2	
		Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)										

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки			Жиры			Углеводы			Эн. ценность ккал
			г	г	г	г	г	г	г	г		
СРЕДА												
54-3з	Суповщи в Нарезке**	60	0,7	0,1	2,3							12,8
161/2022	Котлета рыбная	90	10,46	12,65	12,04							203
210/2022	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45							137
261/2022	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,2	10,01							40
	Хлеб пшенично-Ржаной	40	2,24	0,44	19,76							40
	Выход	550	16,53	18,19	64,56							91,96
№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Витамины (В1, В2, С - в мг, А - мкг рет.экв)										484,76
54-3з	Суповщи в Нарезке**	В1	В2	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	
		0,04	0,02	15	79,8	8,4	16	12	0,54	1,8	174	
161/2022	Котлета рыбная	0,08	0,61	0,26	53,67	30,01	149,3	34,97	0,85	310		
210/2022	Пюре картофельное	0,14	0,11	18,17	-	36,98	86,6	27,8	1,05	586,2	254,11	
261/2022	Чай с сахаром	-	-	0,03	-	10,95	2,8	1,4	0,23	0,2	648,45	
	Хлеб пшенично-Ржаной	0,04	-	-	-	9,2	42,4	10,0	1,24	-	8,45	
	Выход	0,3	0,74	33,46	133,47	95,54	297,10	86,17	3,91	899,15	1085,01	

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки		Жиры		Углеводы		Эн. ценность ккал		
			г	г	г	г	г				
ЧЕТВЕРГ											
54-2з	Овоши в нарезке***	60	0,48	0,06	1,5	8,46					
204/2017	Макаронны отварные с сыром	150/20/5	11,84	13,93	29,85	293					
266/2022	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118					
10/2022	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66					
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28					
	Выход	505	21,22	25,38	78,04	625,74					
№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Витамины (В1, В2, С - в мг, А - мкг рет.экв) Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
54-2з	Овоши в нарезке***	В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Na	K
		0,02	0,02	6	6	13,8	25,2	8,4	0,36	4,8	85
204/2017	Макаронны отварные с сыром	0,07	0,112	0,2	100,8	258,3	176,8	17,8	1,08	475,16	61,18
266/2022	Какао с молоком	0,06	0,18	1,58	24,4	152,2 2	124,56	21,34	0,48	61,44	216,34
10/2022	Масло сливочное	-	0,01	-	40	2,3	3,0	-	0,02	1,5	3,0
	Хлеб пшеничный	0,06	-	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66	-	-
	Выход	0,21	0,322	7,78	171,2	440,4 2	381,76	67,34	2,6	542,9	365,52

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы	
		г	г	г	г	г	г	г	
ПЯТНИЦА									
54-7з	Овощи в нарезке****	60		1,6		6,1		6,2	
260/2017	Гуляш	50/50		10,64		28,19		2,89	
114/2022	Каша гречневая	150		8,75		6,0		39,6	
261/2022	Чай с сахаром	200/10		0,07		0,2		10,01	
	Хлеб пшенично-ржаной	40		2,24		0,44		19,76	
	Выход	560		22,3		37,93		74,06	
№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Витамины (B1, B2, C - в мг, A - мкг рет.экв)							
		B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe
54-7з	Овощи в нарезке****	0,02	0,03	34,8	122	40	30	15	0,56
260/2017	Гуляш	0,28	0,09	0,92	-	20,0	128,6	22,39	2,21
114/2022	Каша гречневая	0,29	0,14	-	26,60	20,04	207,65	139,61	4,65
261/2022	Чай с сахаром	-	-	0,03	-	10,95	2,8	1,4	0,23
	Хлеб пшенично-ржаной	0,04	-	-	-	9,2	42,4	10,0	1,24
	Выход	0,63	0,26	35,75	148,60	100,1	411,45	188,40	8,89

*Салат из свежих огурцов и помидор

** Помидор в нарезке

***Огурец в нарезке

****Салат из белокочанной капусты

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции			Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		В1	В2	С	г	г	г	г	г		
119/2022	Каша молочная «Дружба»	200/10			7,0	8,94	41,2	272			
264/2022	Кофейный напиток	200			3,16	2,68	15,94	100			
11/2022	Сыр	30			6,96	8,85	-	108			
10/2022	Масло сливочное	10			0,08	7,25	0,13	66			
	Хлеб пшеничный	60			4,74	0,6	28,98	139,38			
	Выход										
		Витамины (В1, В2, С - в мг, А - мкг рет.экв)			Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)						
		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Na	К
119/2022	Каша молочная «Дружба»	0,12	0,14	0,56	49,5	127,02	172,9	43,72	0,98	246,3	209,18
264/2022	Кофейный напиток	0,04	0,16	1,3	20	125,8	90,0	14	0,14	50,1	146,34
11/2022	Сыр	0,01	0,09	0,21	78,0	264	150	10,5	0,3	243	26,4
10/2022	Масло сливочное	-	0,01	-	40	2,3	3,0	-	0,02	1,5	3,0
	Хлеб пшеничный	0,06	-	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66	-	-
	Выход	0,23	0,4	2,07	187,5	532,92	468,1	88,02	2,1	540,9	384,92

№ Сборника, год издания	Наименование блюда и кулинарных изделий	Масса порции			Белки	Жиры	Углеводы		Энергетическая ценность ккал		
		г	г	г	г	г	г				
ВТОРНИК											
54-63	Овощи *	60		1,3	6,6		2,2		73,4		
199/2022	Плов из филе птицы	200		16,95	10,47		35,73		305,3		
261/2022	Чай с сахаром	200/10		0,07	0,2		10,01		40		
	Хлеб пшенично-ржаной	40		2,24	0,44		19,76		91,96		
	Выход	510		20,56	17,71		67,7		510,66		
№ Сборника, год издания	Наименование блюда и кулинарных изделий	Витамины (B1, B2, C - в мг, A - мкг рет.экв)			Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)						
		B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Na	K
54-63	Овощи *	0,02	0,03	17,3	30,5	22	27	9,3	0,48	89	145
199/2022	Плов из филе птицы	0,11	0,01	6,03	19,47	46,35	175,3	54,04	1,97	1561,3	284,75
261/2022	Чай с сахаром	-	-	0,03	-	10,95	2,8	1,4	0,23	0,25	8,45
	Хлеб пшенично-ржаной	0,04	-	-	-	9,2	42,4	10,0	1,24	-	-
	Выход	0,17	0,04	23,36	49,97	88,5	247,5	74,74	3,92	1650,5	438,2

№ Сборника, год издания	Наименование блюда и кулинарных изделий	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	
		г	г	г	г	г	г	г			
СРЕДА											
54-3з	Овощи**	60		0,7		0,1		2,3		12,8	
182/2022	Биточки из свинины	90		10,72		32,35		13,16		386,2	
137/2022	Макаронные отварные с маслом	150		5,64		5,61		36		216	
261/2022	Чай с сахаром	200/10		0,07		0,2		10,01		40	
	Хлеб пшенично-ржаной	40		2,24		0,44		19,76		91,96	
	Выход	550		19,37		38,7		81,23		746,96	
№ Сборника, год издания	Наименование блюда и кулинарных изделий	Витамины (В1, В2, С - в мг, А - мкг рет.эquiv)									
		Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
54-3з	Овощи **	В1	В2	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Na	К
182/2022	Биточки из свинины	0,04	0,02	15	79,8	8,4	16	12	0,54	1,8	174
137/2022	Макаронные отварные с маслом	0,34	0,1	-	48,27	13,76	121,2	20,6	1,51	395,87	203
261/2022	Чай с сахаром	0,08	0,02	-	35,4	12,06	45,84	8,25	0,84	176,15	63,66
	Хлеб пшенично-ржаной	-	-	0,03	-	10,95	2,8	1,4	0,23	0,25	8,45
	Выход	0,04	-	-	-	9,2	42,4	10,0	1,24	-	-
		0,5	0,14	15,03	163,47	54,37	228,2 ⁴	52,25	4,36	574,07	449,11

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал		
			г	г	г	г					
ЧЕТВЕРТ											
54-23	Овощи ***	60	0,5	0,1	1,5	8,5					
ТТК	Капуста по-домашнему с фаршем	200	4,4	6,48	18,86	476					
262/2022	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62					
10/2022	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76					
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98					
	Выход	527	7,81	14,27	55,23	705,24					
№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Витамины (В1, В2, С - в мг, А - мкг рет.эquiv)									
		В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Na	K
54-23	Овощи **	0,02	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	4,8	85
ТТК	Капуста по-домашнему с фаршем	0,06	0,08	34,32	-	110,9	80,28	41,3	1,62	804,6	675,3
262/2022	Чай с лимоном	-	-	2,83	-	14,2	4,4	2,4	0,36	1,2	21,3
10/2022	Масло сливочное	-	0,01	-	40	2,3	3,0	-	0,02	1,5	3,0
	Хлеб пшеничный	0,02	-	-	-	4,6	17,4	6,6	0,22	-	-
	Хлеб пшенично-ржаной	0,02	-	-	-	4,6	21,2	5,0	0,62	-	-
	Выход	0,12	0,11	43,15	46	150,6	151,2	63,7	3,2	812,1	784,6
Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)											

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции			Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г	г	г		
ПЯТНИЦА											
54-53	Овощи ****	60		0,6		3,1		1,8		37,6	
259/2017	Жаркое по-домашнему	200		14,06		33,71		18,95		353	
261/2022	Чай с сахаром	200/10		0,07		0,2		10,01		40	
	Хлеб пшенично-ржаной	40		2,24		0,44		19,76		91,96	
	Выход	510		16,97		37,45		50,52		522,56	
№ Сборника, год издания		Витамины (B1, B2, C - в мг, A - мкг рет.экв)									
		B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Na	K
54-53	Овощи ****	0,03	0,03	11,5	64,4	17	18	10	0,47	81	132
259/2017	Жаркое по-домашнему	0,42	0,17	7,71	-	32,79	205,9	48,96	3,45	1272	799,09
261/2022	Чай с сахаром	-	-	0,03	-	10,95	2,8	1,4	0,23	0,25	8,45
	Хлеб пшенично-ржаной	0,04	-	-	-	9,2	42,4	10,0	1,24	-	-
	Выход	0,49	0,2	19,24	64,4	69,94	269,1	70,36	5,39	1353,2	939,54

* Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами

** Помидор в нарезке

*** Огурец в нарезке

**** Салат из свежих помидоров и огурцов