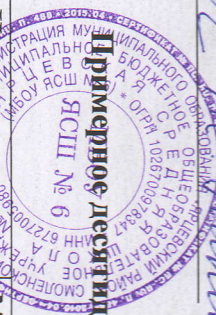


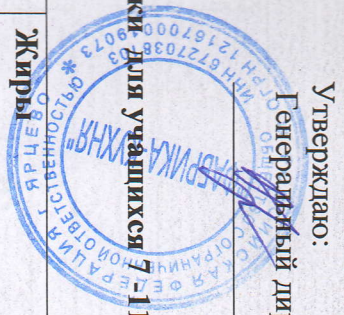
Согласовано:

Директор МБОУ ЯСШ №6  
*Алиев Д. А. Мухометов*



Примерное десятидневное меню завтраков стоимостью 77 рублей 32копейки для учащихся 7-11 лет на 2024г

**1 неделя**



Утверждено:

Генеральный директор ООО «Фабрика-кухня»  
В.С. Артеменкова

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	ПОНЕДЕЛЬНИК			Энергетическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы 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	0	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	23,06	28,76	86,67	679,38

**ВТОРНИК**

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	ВТОРНИК			Энергетическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
54-53	Овощи	60	0,6	3,1	1,8	37,6
ТТК	Поджарка из куриных грудок	90	23,3	7,8	3,5	177
203/2022	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	208,5
262/2022	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Выход	557	29,92	16,73	76,95	577,06



№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	СРЕДА			Энергетиче-ская ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
54-3з	Овощи в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
161/2022	Коглета 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 пенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Выход</b>	<b>550</b>	<b>16,53</b>	<b>18,19</b>	<b>64,56</b>	<b>484,76</b>

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	ЧЕТВЕРГ			Энергетиче-ская ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
54-2з	Овощи 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
	<b>Выход</b>	<b>505</b>	<b>21,22</b>	<b>25,38</b>	<b>78,04</b>	<b>625,74</b>



№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	ПЯТНИЦА			Энергетическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
54-7з	Овощи	60	1,6	6,1	6,2	85,7
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
	<b>Выход</b>	<b>510</b>	<b>17,97</b>	<b>40,45</b>	<b>54,92</b>	<b>570,66</b>



**2 неделя**

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
			г	г	г	г	г	г	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>									
119/2022	Каша молочная «Дружба»	200/10	7,0	8,94	41,62	266			
264/2022	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,94	100			
11/2022	Сыр	30	6,96	8,85	0	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	21,94	38,32	86,67	679,38			

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
			г	г	г	г	г	г	
<b>ВТОРНИК</b>									
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	67,70	510,66			



№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	СРЕДА			Энергетиче-ская ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
54-3з	Овощи в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
182/2022	Биточек мясной	90	10,72	32,35	13,16	386,2
137/2022	Макаронны 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
	<b>Выход</b>	<b>550</b>	<b>19,37</b>	<b>38,7</b>	<b>81,23</b>	<b>746,96</b>

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	ЧЕТВЕРГ			Энергетиче-ская ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	
54-2з	Овощи в нарезке	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
	<b>Выход</b>	<b>527</b>	<b>7,81</b>	<b>14,27</b>	<b>55,23</b>	<b>705,24</b>



№ Сборника, год издания	Наименование блюда и кулинарных изделий	Масса порции	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
			г	г	г	г	г	г	
<b>ПЯТНИЦА</b>									
54-5з	Овоши	60	0,6	3,1	1,8	37,6			
260/2017	Гуляш	50/50	10,64	28,19	2,89	309			
114/2022	Каша гречневая	150	8,75	6,0	39,6	246			
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			
	<b>Выход</b>	<b>560</b>	<b>22,3</b>	<b>37,93</b>	<b>74,06</b>	<b>724,56</b>			