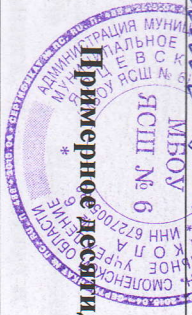


Согласовано: **МБОУ ДСШ №6**  
 Директор **МБОУ ДСШ №6**

*Григорьева А.С.*



Примерное десятидневное меню завтраков стоимостью 60 рублей для учащихся из малоимущих семей 5-9 классов на 2024 год

**1 неделя**

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



| № 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                  | 250/10       | 10,15        | 11,73        | 52,03        | 333                          |
| 261/2022                | Чай с сахаром                          | 200/10       | 0,07         | 0,2          | 10,01        | 40                           |
| 11/2022                 | Сыр                                    | 30           | 6,96         | 8,85         | 0            | 108                          |
|                         | Хлеб пшеничный                         | 60           | 4,74         | 0,6          | 28,98        | 139,38                       |
|                         | <b>Выход</b>                           | <b>560</b>   | <b>21,92</b> | <b>21,38</b> | <b>91,02</b> | <b>620,38</b>                |

| № Сборника, год издания | Наименование блюд и кулинарных изделий | Масса порции | ВТОРНИК      |              |              | Энергетическая ценность ккал |
|-------------------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------------------|
|                         |  |              | Белки г      | Жиры г       | Углеводы г   |                              |
| ТТК                     | Поджарка из куриных грудок             | 100          | 25,89        | 8,67         | 3,89         | 197                          |
| 203/2022                | Рис отварной                           | 200          | 4,87         | 7,16         | 48,92        | 278                          |
| 261/2022                | Чай с сахаром                          | 200/10       | 0,07         | 0,2          | 10,01        | 40                           |
|                         | Хлеб пшенично-ржаной                   | 60           | 3,36         | 0,66         | 29,64        | 137,94                       |
|                         | <b>Выход</b>                           | <b>570</b>   | <b>34,19</b> | <b>16,69</b> | <b>92,46</b> | <b>652,94</b>                |



| № Сборника, год издания | Наименование блюда и кулинарных изделий | Масса порции | СРЕДА   |        |            | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------|---|--------------|---------|--------|------------|-------------------------------|
|                         |   |              | Белки г | Жиры г | Углеводы г |                               |
| 161/2022                | Котлета рыбная                          | 100          | 11,62   | 14,06  | 13,38      | 226                           |
| 210/2022                | Пюре картофельное                       | 200          | 4,08    | 6,4    | 27,27      | 183                           |
| 261/2022                | Чай с сахаром                           | 200/10       | 0,07    | 0,2    | 10,01      | 40                            |
|                         | Хлеб пшенично-ржаной                    | 60           | 3,36    | 0,66   | 29,64      | 137,94                        |
|                         | Выход                                   | 570          | 19,13   | 21,32  | 80,3       | 586,94                        |

| № Сборника, год издания | Наименование блюда и кулинарных изделий | Масса порции | ЧЕТВЕРГ |        |            | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------|---|--------------|---------|--------|------------|-------------------------------|
|                         |   |              | Белки г | Жиры г | Углеводы г |                               |
| 54-23                   | Овоши в нарезке                         | 60           | 0,48    | 0,06   | 1,5        | 8,46                          |
| 204/2017                | Макаронны отварные с сыром              | 250          | 16,92   | 19,9   | 42,64      | 418                           |
|                         | Чай с сахаром                           | 200/10       | 0,07    | 0,2    | 10,01      | 40                            |
| 261/2022                | Хлеб пшеничный                          | 60           | 4,74    | 0,6    | 28,98      | 139,38                        |
|                         | Выход                                   | 580          | 22,21   | 20,76  | 83,13      | 605,84                        |



| № Сборника, год издания | Наименование блюд и кулинарных изделий | Масса порции | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность |
|-------------------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|
| <b>ПЯТНИЦА</b>          |  |              |              |              |              |                         |
| 116/2022                | Каша молочная гречневая                | 250/10       | 10,8         | 11,73        | 46,38        | 333                     |
| 261/2022                | Чай с сахаром                          | 200/10       | 0,07         | 0,2          | 10,01        | 40                      |
|                         | Хлеб пшеничный                         | 60           | 4,74         | 0,6          | 28,98        | 139,38                  |
|                         | Сыр                                    | 30           | 6,96         | 8,85         | 0            | 108                     |
|                         | <b>Выход</b>                           | <b>560</b>   | <b>22,57</b> | <b>21,38</b> | <b>85,37</b> | <b>620,38</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»                 | 250/10       | 8,75  |   | 11,18 |   | 52,03    |   | 333                          |
| 261/2022                | Чай с сахаром                          | 200/10       | 0,07  |   | 0,2   |   | 10,01    |   | 40                           |
| 11/2022                 | Сыр                                    | 30           | 6,96  |   | 8,85  |   | 0        |   | 108                          |
|                         | Хлеб пшеничный                         | 60           | 4,74  |   | 0,6   |   | 28,98    |   | 139,38                       |
|                         | Выход                                  | 560          | 20,52 |   | 20,83 |   | 91,02    |   | 620,38                       |

| № 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>          |  |              |       |   |       |   |          |   |                              |
| 182/2022                | Биточек мясной                         | 100          | 11,91 |   | 35,94 |   | 14,62    |   | 429                          |
| 114/2022                | Каша перловая                          | 200          | 6,02  |   | 5,78  |   | 43,26    |   | 248                          |
| 261/2022                | Чай с сахаром                          | 200/10       | 0,07  |   | 0,2   |   | 10,01    |   | 40                           |
|                         | Хлеб пшенично-ржаной                   | 60           | 3,36  |   | 0,66  |   | 29,64    |   | 137,94                       |
|                         | Выход                                  | 570          | 21,36 |   | 42,58 |   | 97,53    |   | 854,9                        |



| № Сборника, год издания | Наименование блюд и кулинарных изделий | Масса порции | Белки        |   | Жиры        |   | Углеводы     |   | Энергетическая ценность ккал |
|-------------------------|--|--------------|--------------|---|-------------|---|--------------|---|------------------------------|
|                         |  |              | г            | г | г           | г | г            | г |                              |
| <b>СРЕДА</b>            |  |              |              |   |             |   |              |   |                              |
| 54-3з                   | Овощи в нарезке                        | 60           | 0,7          |   | 0,1         |   | 2,3          |   | 12,8                         |
| 199/2022                | Плов из филе птицы                     | 250          | 31           |   | 7,8         |   | 55,2         |   | 416                          |
| 261/2022                | Чай с сахаром                          | 200/10       | 0,07         |   | 0,2         |   | 10,01        |   | 40                           |
|                         | Хлеб пшенично-ржаной                   | 60           | 3,36         |   | 0,66        |   | 29,64        |   | 137,94                       |
|                         | <b>Выход</b>                           | <b>580</b>   | <b>35,13</b> |   | <b>8,76</b> |   | <b>97,15</b> |   | <b>606,74</b>                |

**ЧЕТВЕРТ**

| № Сборника, год издания | Наименование блюд и кулинарных изделий | Масса порции | Белки        |   | Жиры         |   | Углеводы     |   | Энергетическая ценность ккал |
|-------------------------|--|--------------|--------------|---|--------------|---|--------------|---|------------------------------|
|                         |  |              | г            | г | г            | г | г            | г |                              |
| 54-6з                   | Овощи в нарезке                        | 60           | 1,3          |   | 6,6          |   | 2,2          |   | 73,4                         |
| ТТК                     | Капуста по домашнему с фаршем          | 250          | 5,5          |   | 8,1          |   | 23,58        |   | 595                          |
| 261/2022                | Чай с сахаром                          | 200/10       | 0,07         |   | 0,2          |   | 10,01        |   | 40                           |
|                         | Хлеб пшенично-ржаной                   | 60           | 3,36         |   | 0,66         |   | 29,64        |   | 137,94                       |
|                         | <b>Выход</b>                           | <b>580</b>   | <b>10,23</b> |   | <b>15,56</b> |   | <b>65,43</b> |   | <b>846,3</b>                 |



| № Сборника,<br>год издания | Наименование<br>блюد и<br>кулинарных<br>изделий | Масса порции | Белки        |             |              | Жиры         |   |   | Углеводы |  |  | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>ккал |
|----------------------------|---|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---|---|----------|--|--|---|
|                            |   |              | г            | г           | г            | г            | г | г | г        |  |  |   |
| <b>ПЯТНИЦА</b>             |   |              |              |             |              |              |   |   |          |  |  |   |
| 128/2022                   | Каша молочная<br>пшениная                       | 250/10       | 9,25         | 11,75       | 45           | 323          |   |   |          |  |  |   |
| 261/2022                   | Чай с сахаром                                   | 200/10       | 0,07         | 0,2         | 10,01        | 40           |   |   |          |  |  |   |
| 11/2022                    | Сыр   | 30           | 6,96         | 8,85        | 0            | 108          |   |   |          |  |  |   |
|                            | Хлеб пшенично-<br>ржаной                        | 60           | 3,36         | 0,66        | 29,64        | 137,94       |   |   |          |  |  |   |
|                            | <b>Выход</b>                                    | <b>560</b>   | <b>21,02</b> | <b>21,4</b> | <b>83,99</b> | <b>610,4</b> |   |   |          |  |  |   |