

Согласовано:

Директор МБОУ ЯСШ № 1

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 блгод и кулинарных изделий	Масса порции	ПОНЕДЕЛЬНИК			Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			
			г	г	г	г	ккал	

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	510	21,94	28,32	86,25	685,38

№ Сборника, год издания	Наименование блгод и кулинарных изделий	Витамины (В1, В2, С - в мг, А - мкг рет.эquiv)									
		В1	В2	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Na	К

119/2022	Каша молочная «Дружба»	0,12	0,14	0,56	49,50	127,02	172,06	43,72	0,98	246,3	209,18
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	0,23	0,40	2,07	187,5	532,92	468,16	88,02	2,1	540,9	384,92

№ Сборника, год издания	Наименование блюда и кулинарных изделий	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Эн. ценность ккал	
		г	г	г	г	г	г				
ВТОРНИК											
54-53	Овощи в нарезке*	60		0,6		3,1		1,8		37,6	
ТТК	Поджарка из куриных грудок	90		23,3		7,8		2,5		177	
203/2022	Рис отварной	150		3,65		5,37		36,69		208,5	
262/20222	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		75,95		577,06	
№ Сборника, год издания	Наименование блюда и кулинарных изделий	Витаминны (B1, B2, C - в мг, A - мкг рет.экв)									
		Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
54-53	Овощи в нарезке*	B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Na	K
		0,03	0,03	11,5	64,4	17	18	10	0,47	81	132
ТТК	Поджарка из куриных грудок	0,06	0,1	4,04	0,03	22,16	110,92	26,4	1,22	-	-
203/2022	Рис отварной	0,03	0,02	-	-	1,37	60,95	16,34	0,53	583,92	40,58
262/2022	Чай с лимоном	-	-	2,83	-	14,2	4,4	2,4	0,36	1,2	21,3
	Хлеб пшенично ржаной	0,04	-	-	-	9,2	42,4	10	1,24	-	-
	Выход	0,16	0,15	18,37	64,43	63,93	236,67	65,14	3,82	666,12	193,88

№ Сборника, год издания	Наименование блюда и кулинарных изделий	Масса порции			Белки		Жиры		Углеводы		Эн. ценность ккал
		г	г	г	г	г	г	г	г		
СРЕДА											
54-3з	Овоши 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		91,96	
	Выход	550		16,53		18,19		64,56		484,76	
№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Витамины (В1, В2, С - в мг, А - мкг рет.экв)									
		В1	В2	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Na	К
54-3з	Овоши в нарезке**	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	310,2	254,11
210/2022	Пюре картофельное	0,14	0,11	18,17	-	36,98	86,6	27,8	1,05	586,9	648,45
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	0,3	0,74	33,46	133,47	95,54	297,10	86,17	3,91	899,15	1085,0
											1

Минеральные вещества
(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг;
I, Se, F - в мкг)

№ Сборника, год издания	Наименование блюда и кулинарных изделий	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Эн. ценность ккал	
				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 блюда и кулинарных изделий	Витаминны (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
54-2з	Овоши в нарезке***	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	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	381,76	67,34	2,6	542,9	365,52

№ Сборника, год издания	Наименование блюда и кулинарных изделий	Масса порции	Белки		Жиры		Углеводы		Эн. ценность ккал		
			г	г	г	г	г				
ПЯТНИЦА											
54-7з	Овощи в нарезке****	60	1,6	6,1	6,2	85,7					
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					
	Выход	560	22,3	37,93	74,06	522,56					
№ 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)									
54-7з	Овощи в нарезке****	В1	В2	С	А	Са	Р	Мg	Fe	Na	К
		0,02	0,03	34,8	122	40	30	15	0,56	89	248
260/2017	Гуляш	0,28	0,09	0,92	-	20,0	128,6	22,39	2,21	1109	267,70
114/2022	Каша гречневая	0,29	0,14	-	26,60	20,04	207,65	139,61	4,65	148,40	264,40
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	0,63	0,26	35,75	148,60	100,1	411,45	188,40	8,89	1346,6	788,55

*Салат из свежих огурцов и помидор

** Помидор в нарезке

***Огурец в нарезке

****Салат из Белокочанной капусты

2 неделя

№ Сборника, год издания	Наименование блюда и кулинарных изделий	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	
		г	г	г	г	г	г				
ПОНЕДЕЛЬНИК											
116/2022	Каша молочная гречневая	200/10		8,64	9,38	37,1	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			23,58	28,76	82,15	379,38				
№ Сборника, год издания	Наименование блюда и кулинарных изделий	Витамины (B1, B2, C - в мг, A - мкг рет.экв)									
		B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Na	K
116/2022	Каша молочная гречневая	0,11	0,10	0,27	24,45	61,75	111,7 3	53,62	1,64	120,46	155,65
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	0,22	0,36	1,78	162,45	467,65	406,9 3	97,92	2,76	415,06	331,39

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции			Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность
		г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	
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 блюд и кулинарных изделий	Витамины (В1, В2, С - в мг, А - мкг рет.экв)									
		В1	В2	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Na	К
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
										5	

Минеральные вещества
(Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг;
I, Se, F - в мкг)

№ Сборника, год издания	Наименование блюда и кулинарных изделий	Масса порции	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал		
			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	Макароны 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.экв)									
		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	Макароны 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	-	-
	Выход	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 блюда и кулинарных изделий	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	
		г	г	г	г	г	г	г			
ЧЕТВЕРГ											
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.экв) Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
54-23	Овощи **	В1	В2	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Na	К
		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

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	
		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	
		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)									
54-53	Овощи*****	B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Na	K
		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	269,17	70,36	5,39	1353,25	939,54

* Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами

** Помидор в нарезке

*** Огурец в нарезке

**** Салат из свежих помидоров и огурцов