

Согласованно

Директор школы №1:

Светлана



Утверждаю

Директор МУП «ОШС»

Артеменкова Н.А. / Артеменкова Н.А./



Примерное двухнедельное меню завтраков стоимостью 50 руб. с 5-11 классы на 2023 год.

№ сборника Год издан	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергети чекская ценность	Минеральные вещества в мг.							Витамины в мг.				
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	Е				
629/1983 1009/1983	1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК: КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ Чай с сахаром Хлеб пшеничный ИТОГО:	150/10	4,15	2,1	31,95	135	18,3	207,9	146,3	0,18	0,28	-----	-----	0,7	-----			
		200	0,2	-----	15,1	62	5,25	12,36	8,1	0,8	-----	-----	0,15	-----	-----			
		1/30	2,0	2,28	14,0	73	8,25	42,07	13,2	1,1	0,05	-----	-----	-----	0,39			
			6,35	4,38	61,05	270	31,8	262,3	167,6	2,08	0,33	0,15	-----	0,07	0,39			
ТТК 743/1983 1009/1983	ВТОРНИК: Поджарка и кур грудок Рис отварной Чай с сахаром Хлеб ржаной ИТОГО:	30	9,3	4,9	0,79	60	22,2	100,3	29,9	0,6	0,07	0,69	-----	16,05	1,43			
		100	2,5	3,6	26,2	147	7,56	55,5	18,04	0,39	0,03	-----	-----	0,02	0,19			
		200	0,2	-----	15,1	62	5,25	12,36	8,1	0,8	-----	-----	0,15	-----	-----			
		1/30	2,3	0,42	14,0	73	10,5	54,2	16,3	1,47	0,07	-----	-----	-----	0,52			
		14,3	8,9	56,09	342	45,5	222,3	72,34	3,2	0,17	0,84	-----	16,07	2,14				
ТТК ТТК 1009/1983	СРЕДА: Котлета рыбная Пюре картофельное Чай с сахаром Хлеб ржаной ИТОГО:	50	6,8	4,93	8,46	106	35,7	93,35	17,04	0,3	0,06	0,48	-----	-----	1,01			
		100	2,8	8,2	11,6	132	7,56	55,2	25,2	0,24	0,13	4,7	-----	52,9	0,22			
		200	0,2	-----	15,1	62	5,25	12,36	8,1	0,8	-----	-----	0,15	-----	-----			
		1/30	2,3	0,42	14,0	73	10,5	54,2	16,3	1,47	0,07	-----	-----	-----	0,52			
			12,1	13,55	42,1	373	81,7	214,66	66,6	2,8	0,26	5,3	-----	52,9	1,75			

444/1983 1009/1983	ЧЕТВЕРГ: Макаронны с сыром Чай с сахаром Хлеб пшеничный ИТОГО:	100/20	8,6	10,2	14,0	204	208,0	151	14,0	0,7	0,04	0,17	46	129	
		200	0,2	-----	15,1	62	5,25	12,36	8,1	1,26	-----	0,15	-----	-----	-----
		1/30	2,3	0,42	14,0	73	10,5	54,2	16,3	1,47	0,07	-----	-----	-----	0,52
	ИТОГО:		11,1	10,62	43,1	339	223,7	217,5	38,4	3,43	0,11	0,32	46	129,52	
411/1983 1009/1983	ПЯТНИЦА: Каша молочная рисовая Чай с сахаром Хлеб пшеничный ИТОГО:	150/10	6,04	8,1	7,74	210	110	114	25,4	0,31	0,08	0,78	50,4	0,16	
		200	0,2	-----	15,1	62	5,25	12,36	8,1	1,26	-----	0,15	-----	-----	
		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	

№ сборника Год издан	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергети чекская ценность	Минеральные вещества в мг.						Витамины в мг.				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	В	С	А	Е			
ТТК 1009/1983	2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК: Каша молочная «Дружба» Чай с сахаром Хлеб пшеничный ИТОГО:	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			
		200	0,2	-----	15,1	62	5,25	18,36	8,1	0,8	-----	0,15	-----	-----			
		1/30	2,3	0,42	14,0	73	10,5	54,2	16,3	1,47	0,07	-----	-----	0,52			
			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 Каша перловая Чай с сахаром Хлеб ржаной ИТОГО:	50	6,1	6,4	2,8	93	8,16	61,17	11,01	0,63	0,06	2,0	0,01	1,57			
		100	2,07	2,78	14,6	92	12,83	72,77	9,01	0,33	0,03	-----	15,75	0,28			
		200	0,2	-----	15,1	62	5,25	12,36	8,1	0,8	-----	0,15	-----	-----			
		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 Чай с сахаром Хлеб ржаной ИТОГО:	100/25	15,51	3,94	27,6	208	12,04	149,02	31,12	0,4	0,07	3,47	151	2,98			
		200	0,2	-----	15,1	62	5,25	12,36	8,1	0,8	-----	0,15	-----	-----			
		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 Чай с сахаром Хлеб пшеничный ИТОГО:	150	8,39	10,05	7,74	156	65,33	121,1	33,09	0,1	0,18	15	0,11	3,08			
		200	0,2	-----	15,1	62	5,25	12,36	8,1	0,8	-----	0,15	-----	-----			
		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	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ.	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												
1009/1983	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												

Разработала меню инженер-технолог:

/Ковалева Н.С./