

Согласовано

Директор школы №1:

Савицкая Т.



Утверждено

Директор МУП «ОШС»

Артеменкова Н.А.



Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
СТОИМОСТЬЮ 70 руб. 11 коп. на 2023 год.

№ сборника Год издан	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества в мг.							Витамины в мг.				
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	Е				
629/1983 1024/1983	ПОНЕДЕЛЬНИК: КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ Кофейный напиток Хлеб пшеничный Сыр	200/10	5,54	2,8	42,46	180	24,4	177,3	19,5	0,24	0,38	-----	0,1	-----				
		200	1,5	1,6	22,3	109	67,35	45,0	8,5	0,11	0,02	0,65	0,01	-----				
		1/60	2,0	2,28	14	73	11,0	26,1	9,9	1,07	-----	-----	-----	0,53	-----			
		20	1,74	1,33	-----	54	158,0	82,0	7,6	0,18	-----	0,06	-----	-----	-----			
41/1983	Масло сливочное ИТОГО:	10	0,1	6,5	0,1	66	2,0	3,0	0,04	0,02	-----	-----	0,1	0,1				
		500	10,88	14,51	78,86	482	262,7	333,4	45,5	1,6	0,4	0,71	0,21	0,63	0,63			
ГОСТ ТТК 743/1983 1010/1983	ВТОРНИК: Овощи в нарезке Поджарка из кур. грудок Рис отварной Чай с лимоном Хлеб ржаной ИТОГО:	60	0,55	0,10	1,9	12	7,0	7,0	5,0	0,05	0,03	12,5	-----	0,6	-----			
		80	24,8	13,2	2,13	160	59,36	107,5	26,4	1,6	0,19	1,84	0,03	3,82	-----			
		150	3,75	5,4	39,3	220	37,7	73,5	17,06	0,52	0,04	-----	0,03	0,25	-----			
		200	0,5	-----	15,3	63	22,15	18,02	11,64	0,13	-----	3,0	-----	0,01	-----			
		30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	44,2	16,3	1,1	0,07	-----	-----	0,52	-----			
520	31,9	19,12	73,23	528	136,7	250,0	76,4	3,4	0,33	0,33	17,34	0,06	5,2	0,63				

№ сборника Год издан	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети чекская ценность	Минеральные вещества в мг.							Витамины в мг.				
			Б	Ж	У		Са	Р	Мг	Fe	В	С	А	Е				
ТТК 1024/1983	ПОНЕДЕЛЬНИК: Каша молочная «Дружба» Кофейный напиток Хлеб пшеничный Сыр	200/10	6,02	9,01	39,5	248	119,7	124,1	28,9	0,3	0,09	0,10	0,04	0,19				
		200	1,5	1,6	22,3	109	67,35	45	8,5	0,11	0,02	0,65	0,01	-----				
		30	2,0	0,4	14	73	10,0	45,25	16,6	1,41	0,06	-----	-----	0,53				
		20	1,74	1,33	-----	24	158,0	133,0	7,6	0,16	0,05	0,06	-----	-----				
		460	11,26	12,34	75,8	454	369	347,3	61,2	1,98	0,2	0,81	0,05	0,72				
ГОСТ 658/1983 753/1983 933/1983	ВТОРНИК: Овощи в нарезке Биточки рубленые свиные Макаронны отварные Чай с сахаром Хлеб ржаной ИТОГО:	50	0,4	-----	1,3	7	11,52	21,0	4,0	0,1	0,01	5,0	-----	-----				
		80	20,72	18,85	5,3	170	49,5	99,2	17,79	0,41	0,13	0,98	0,01	2,03				
		150	5,2	7,95	33,7	195	40,9	60,06	24,2	1,01	-----	-----	0,03	1,14				
		200	0,4	-----	15,1	62	19,35	16,48	8,1	0,8	-----	0,2	-----	-----				
		30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	54,2	2,1	1,01	0,07	-----	-----	0,52				
510	28,8	27,22	69	507	112,8	250,8	62	3,3	0,26	6,3	0,04	3,69						
706/1983 ГОСТ 1009/1983	СРЕДА: Плов из птицы Овощи в нарезке Чай с сахаром Хлеб ржаной ИТОГО:	200	21,04	17,88	55,26	416	24,08	190,0	49,8	0,6	0,10	6,94	0,30	1,2				
		60	0,3	-----	1,3	7	11,52	11,0	5,0	0,3	0,01	5,0	-----	0,9				
		200	0,4	-----	15,1	62	19,35	16,48	8,1	0,8	-----	0,2	-----	-----				
		40	3,06	0,42	14,6	73	14,0	54,2	2,1	1,46	0,09	-----	-----	0,6				
		500	24,8	18,38	91,06	582	68,95	271,6	65,0	3,0	0,2	12,14	0,3	2,7				
ТТК 41/1983	ЧЕТВЕРГ: Капуста по-домашн с фаршем Чай с лимоном Масло сливочное Хлеб ржаной Хлеб пшеничный ИТОГО:	200	10,0	12,06	0,2	187	31,0	89,0	12,2	0,1	0,7	18,0	0,09	0,3				
		200	0,5	-----	15,3	63	22,15	18,02	11,64	0,9	-----	3,0	-----	0,01				
		10	0,1	6,5	0,1	66	3,0	3,0	0,04	0,02	-----	-----	0,5	0,1				
		30	2,3	0,42	14,6	73	10,5	54,2	16,3	1,1	0,07	-----	-----	0,52				
		60	4,0	0,8	28,0	146	20,0	52,0	19,8	0,6	0,12	-----	-----	1,06				
500	16,9	19,78	58,2	535	86,6	216,2	59,9	3,6	0,26	21,0	0,14	1,9						

ПЯТНИЦА																			
497/1983 1009/1983	Пудинг творожный с повидл.	150/30	6,8	12,5	29,3	384	243,4	285,2	24,2	0,7	0,08	0,72	0,13	0,03					
	Чай с сахаром	200	0,4	-----	15,1	62	5,25	16,48	10,8	0,99	-----	0,2	-----	-----					
	Хлеб пшеничный	1/30	4	4,56	28	146	22	26,5	9,9	1,1	0,14	-----	-----	0,52					
	ИТОГО:	410	11,2	17,6	72,4	592	270,6	327,9	44,9	2,7	0,22	0,92	0,13	0,55					

Разработала меню инженер-технолог:



/Ковалева Н.С./