



Согласованно

Директор школы:

М. А. Гайкова



Утверждаю

Директор МУП «ОШС»

Артеменкова Н.А./

Примерное двухнедельное меню завтраков стоимостью 50 руб. на 2022 год.

№ сборника Год издан	Наименование блюдо и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества в мг.				Витамины в мг.			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	E
629/1983 1009/1983	1 НЕДЕЛЯ													
	ПОНЕДЕЛЬНИК:													
	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150/10	4,15	2.1	31,95	135	18,3	207,9	146,3	4,68	0,28	-----	0,7	-----
	Чай с сахаром	200	0,2	-----	15,1	62	5,25	12,36	8,1	1,26	-----	0,15	-----	-----
	Хлеб пшеничный	1/30	2,0	2,28	14,0	73	8,25	42,07	13,2	1,1	0,05	-----	-----	0,39
	ИТОГО:		6,35	4,38	61,05	270	31,8	262,3	167,6	7,04	0,33	0,15	0,07	0,39
658/1983 411/1983 1009/1983	ВТОРНИК:													
	Шницель рубленый	50	5,6	12,9	0,2	160	17,5	82,59	10,2	0,93	0,1	-----	22,5	0,25
	Каша пшеничная	150	4,3	4,3	25,05	156	21,5	99,57	22,6	1,68	0,12	-----	0,03	0,16
	Чай с сахаром	200	0,2	-----	15,1	62	5,25	12,36	8,1	1,26	-----	0,15	-----	-----
	Хлеб ржаной	1/30	2,3	0,42	14,0	73	10,5	54,2	16,3	1,47	0,07	-----	-----	0,52
	ИТОГО:		12,4	17,62	54,35	451	54,75	248,72	57,2	5,34	0,29	0,15	22,53	0,93
ТТК 743/1983 1009/1983	СРЕДА:													
	Котлета рыбная	50	6,8	4,93	8,46	106	30,33	93,35	17,04	0,52	0,06	0,48	-----	1,01
	Рис отварной	100	2,5	3,6	26,2	147	7,56	55,54	18,04	0,39	0,03	-----	0,02	0,19
	Чай с сахаром	200	0,2	-----	15,1	62	5,25	12,36	8,1	1,26	-----	0,15	-----	-----
	Хлеб ржаной	1/30	2,3	0,42	14,0	73	10,5	54,2	16,3	1,47	0,07	-----	-----	0,52
	ИТОГО:		11,8	8,95	63,76	388	53,64	215,4	59,48	3,71	0,16	0,63	0,02	1,72

	<u>ЧЕТВЕРГ:</u>													
444/1983	Макароны с сыром	100/20	8,6	10,2	14,0	204	208,0	151	14,0	0,7	0,04	0,17	46	129
1009/1983	Чай с сахаром	200	0,2	-----	15,1	62	5,25	12,36	8,1	1,26	-----	0,15	-----	-----
	Хлеб пшеничный	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
	<u>ПЯТНИЦА:</u>													
411/1983	Каша молочная рисовая	150/10	6,04	8,1	7,74	210	110	114	25,4	0,31	0,08	0,78	50,4	0,16
1009/1983	Чай с сахаром	200	0,2	-----	15,1	62	5,25	12,36	8,1	1,26	-----	0,15	-----	-----
	Хлеб пшеничный	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)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества в мг.				Витамины в мг.			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	E
ТТК 1009/1983	<u>2 НЕДЕЛЯ</u>													
	<u>ПОНЕДЕЛЬНИК:</u>													
	Каша молочная «Дружба»	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
	Чай с сахаром	200	0,2	-----	15,1	62	5,25	18,36	8,1	1,26	-----	0,15	-----	-----
	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,42	14,0	73	10,5	54,2	16,3	1,47	0,07	-----	-----	0,52
	ИТОГО:		7,57	8,44	57,6	343	124,4	195,76	52,2	3,05	0,16	1,13	50,7	0,7
658/1983 411/1983 1009/1983	<u>ВТОРНИК:</u>													
	Биточки из свинины	50	6,1	6,4	2,8	93	8,16	61,17	11,01	0,63	0,06	2,0	0,01	1,57
	Каша перловая	100	2,07	2,78	14,6	92	12,83	72,77	9,01	0,43	0,03	-----	15,75	0,28
	Чай с сахаром	200	0,2	-----	15,1	62	5,25	12,36	8,1	1,26	-----	0,15	-----	-----
	Хлеб ржаной	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	3,79	0,16	2,15	15,76	2,37
705/1983 1009/1983	<u>СРЕДА:</u>													
	Плов с курицей	100/25	15,51	3,94	27,6	208	12,04	149,02	31,12	1,34	0,07	3,47	151	2,98
	Чай с сахаром	200	0,2	-----	15,1	62	5,25	12,36	8,1	1,26	-----	0,15	-----	-----
	Хлеб ржаной	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	4,07	0,14	3,62	151	3,5
ТТК 1009/1983	<u>ЧЕТВЕРГ:</u>													
	Капуста по-домашнему	150	8,39	10,05	7,74	156	65,33	121,1	33,09	1,8	0,18	15	0,11	3,08
	Чай с сахаром	200	0,2	-----	15,1	62	5,25	12,36	8,1	1,26	-----	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:		10,59	22,81	36,8	291	81,58	189,5	58,79	4,5	0,41	15,15	0,11	3,58

ПЯТНИЦА														
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	0,1
1009/1983	Чай с сахаром	200	0,2	----	15,1	62	5,25	12,36	8,1	1,26	----	0,15	-----	-----
	Хлеб пшеничный	1/30	2,0	2,28	14,0	73	11	56,1	17,6	1,47	0,07	-----	-----	0,5
	ИТОГО:		7,22	10,29	67,6	371	76,3	192,5	53,6	3,05	0,16	0,252	51,6	0,7

Разработала меню инженер-технолог:



/Ковалева Н.С./