

Согласовано:

Директор МБОУ ЯСШ №2

*Ирина Новикова О.А.*

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Фабрика-кухня»

*В.С.Артеменкова*

**Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов на 2023г, стоимостью 70 рублей 11 копеек**

| № Сборника, Год издания                           | Наименование блюд и кулинарных изделий | Масса порции | Пищевые вещества (гр) |              |              | Эн-ая ценность | Минеральные вещества (мг) |              |             |            | Витамины (мг) |              |             |             |
|---|--|--------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------------------|--------------|-------------|------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
|   |  |              | Б                     | Ж            | У            |                | Ca                        | P            | Mg          | Fe         | B             | C            | A           | E           |
| <b>ТТК 629/1983<br/>1024/1983</b>                 | <b>1 НЕДЕЛЯ<br/>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>        |              |                       |              |              |                |                           |              |             |            |               |              |             |             |
|   | - Каша молочная гречневая              | 200/10       | 5,54                  | 2,8          | 42,46        | 180            | 24,4                      | 177,3        | 19,5        | 0,24       | 0,38          | -            | 0,1         | -           |
|   | - Кофейный напиток                     | 200          | 1,5                   | 1,6          | 22,3         | 109            | 67,35                     | 45,0         | 8,5         | 0,11       | 0,02          | 0,65         | 0,01        | -           |
| 42/1983   | - Хлеб пшеничный                       | 1/60         | 2,0                   | 2,28         | 14           | 73             | 11,0                      | 26,1         | 9,9         | 1,07       | -             | -            | -           | 0,53        |
| 41/1983   | - Сыр                                  | 20           | 1,74                  | 1,33         | -            | 54             | 158,0                     | 82,0         | 7,6         | 0,18       | 1,45          | 0,06         | -           | -           |
|   | - Масло сливочное                      | 10           | 0,1                   | 6,5          | 0,1          | 66             | 2,0                       | 3,0          | 0,04        | 0,02       | -             | -            | 0,1         | 0,1         |
|   | <b>Итого:</b>                          | <b>500</b>   | <b>10,88</b>          | <b>14,51</b> | <b>78,86</b> | <b>482</b>     | <b>262,7</b>              | <b>333,4</b> | <b>45,5</b> | <b>1,6</b> | <b>0,4</b>    | <b>0,71</b>  | <b>0,21</b> | <b>0,63</b> |
| <b>ГОСТ<br/>ТТК<br/>743/1983<br/>1010/1983</b>    | <b>ВТОРНИК</b>                         |              |                       |              |              |                |                           |              |             |            |               |              |             |             |
|   | - Овощи в нарезке                      | 60           | 0,55                  | 0,10         | 1,9          | 12             | 7,0                       | 7,0          | 5,0         | 0,05       | 0,03          | 12,5         | -           | 0,6         |
|   | - Поджарка из кур.грудок               | 80           | 24,8                  | 13,2         | 2,13         | 160            | 59,36                     | 107,5        | 26,4        | 1,6        | 0,19          | 1,84         | 0,03        | 3,82        |
|   | - Рис отварной                         | 150          | 3,75                  | 5,4          | 39,3         | 220            | 37,7                      | 73,5         | 17,06       | 0,52       | 0,04          | -            | 0,03        | 0,25        |
|   | - Чай с лимоном                        | 200          | 0,5                   | -            | 15,3         | 63             | 22,15                     | 18,02        | 11,64       | 0,13       | -             | 3,0          | -           | 0,01        |
|   | - Хлеб ржаной                          | 30           | 2,3                   | 0,42         | 14,6         | 73             | 10,5                      | 44,2         | 16,3        | 1,1        | 0,07          | -            | -           | 0,52        |
|   | <b>Итого:</b>                          | <b>520</b>   | <b>31,9</b>           | <b>19,12</b> | <b>73,23</b> | <b>528</b>     | <b>136,7</b>              | <b>250,0</b> | <b>76,4</b> | <b>3,4</b> | <b>0,33</b>   | <b>17,34</b> | <b>0,06</b> | <b>5,2</b>  |
| <b>ТТК<br/>ТТК<br/>ГОСТ<br/>1009/1983</b>         | <b>СРЕДА</b>                           |              |                       |              |              |                |                           |              |             |            |               |              |             |             |
|   | - Котлета рыбная                       | 80           | 8,0                   | 8,55         | 6,45         | 198            | 48,38                     | 20,03        | 29,7        | 0,53       | 0,16          | 0,48         | -           | 1,8         |
|   | - Пюре картофельное                    | 150          | 4,3                   | 7,3          | 17,5         | 198            | 53,62                     | 82,3         | 24,89       | 0,37       | 0,02          | 7,08         | 0,03        | 0,18        |
|   | - Овощи в нарезке                      | 60           | 0,55                  | 0,10         | 0,4          | 12             | 7,0                       | 13,0         | 6,0         | 0,35       | 0,03          | 12,5         | -           | 0,6         |
|   | - Чай с сахаром                        | 200          | 0,4                   | -            | 15,1         | 62             | 5,25                      | 16,48        | 10,8        | 0,8        | -             | 0,2          | -           | -           |
|   | - Хлеб ржаной                          | 30           | 2,3                   | 0,42         | 14,6         | 73             | 10,5                      | 45,2         | 2,1         | 1,07       | 0,07          | -            | -           | 0,52        |
|   | <b>Итого:</b>                          | <b>520</b>   | <b>15,9</b>           | <b>16,37</b> | <b>54,05</b> | <b>543</b>     | <b>124,7</b>              | <b>176,0</b> | <b>73,4</b> | <b>3,1</b> | <b>0,28</b>   | <b>20,20</b> | <b>0,03</b> | <b>3,1</b>  |
| <b>ТТК<br/>444/1983<br/>1025/1983<br/>41/1983</b> | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                         |              |                       |              |              |                |                           |              |             |            |               |              |             |             |
|   | - Макароны с сыром                     | 150/30       | 13,1                  | 15,3         | 21,0         | 304            | 308                       | 121,0        | 18,0        | 1,2        | 0,07          | 0,26         | 0,2         | 1,91        |
|   | - Какао с молоком                      | 200          | 1,86                  | 1,6          | 17,4         | 77             | 77,1                      | 51,48        | 15,3        | 0,74       | 0,02          | 0,09         | 0,02        | -           |
|   | - Масло сливочное                      | 10           | 0,1                   | 6,5          | 0,1          | 66             | 2,0                       | 3,0          | 0,04        | 0,02       | -             | -            | 0,1         | 0,1         |
|   | - Хлеб пшеничный                       | 30           | 2,0                   | 0,4          | 14,0         | 73             | 10,0                      | 25,25        | 16,6        | 1,01       | 0,06          | -            | -           | 0,39        |
|   | <b>Итого:</b>                          | <b>450</b>   | <b>17,98</b>          | <b>26,84</b> | <b>57,9</b>  | <b>520</b>     | <b>397,1</b>              | <b>200,7</b> | <b>49,9</b> | <b>2,9</b> | <b>0,15</b>   | <b>0,35</b>  | <b>0,3</b>  | <b>2,4</b>  |

| № Сборника, Год издания | Наименование блюд и кулинарных изделий | Масса порции | Пищевые вещества (гр) |             |             | Эн-ая ценность | Минеральные вещества (мг) |              |             |            | Витамины (мг) |             |             |            |
|-------------------------|--|--------------|-----------------------|-------------|-------------|----------------|---------------------------|--------------|-------------|------------|---------------|-------------|-------------|------------|
|                         |  |              | Б                     | Ж           | У           |                | Ca                        | P            | Mg          | Fe         | B             | C           | A           | E          |
| 499/1983                | <b>ПЯТНИЦА</b>                         |              |                       |             |             |                |                           |              |             |            |               |             |             |            |
| 1010/1983               | - Запеканка творожная со сгущ          | 150/30       | 6,8                   | 11,5        | 48,2        | 376            | 244,4                     | 200,6        | 34,98       | 1,2        | 0,07          | 0,72        | 0,09        | 0,54       |
|                         | - Чай с лимоном                        | 200          | 0,5                   | -           | 15,3        | 63             | 22,15                     | 18,02        | 11,64       | 1,23       | -             | 3,0         | -           | 0,01       |
|                         | - Хлеб пшеничный                       | 60           | 4,0                   | 0,8         | 28          | 146            | 20,0                      | 45,25        | 9,6         | 1,6        | 0,12          | -           | -           | 1,06       |
|                         | <b>Итого:</b>                          | <b>440</b>   | <b>11,3</b>           | <b>12,3</b> | <b>91,5</b> | <b>585</b>     | <b>296,5</b>              | <b>263,8</b> | <b>56,2</b> | <b>3,0</b> | <b>0,19</b>   | <b>3,72</b> | <b>0,09</b> | <b>1,6</b> |

| № Сборника, Год издания | Наименование блюд и кулинарных изделий | Масса порции | Пищевые вещества (гр) |              |              | Эн-ая ценность | Минеральные вещества (мг) |              |             |             | Витамины (мг) |              |             |             |
|-------------------------|--|--------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
|                         |  |              | Б                     | Ж            | У            |                | Ca                        | P            | Mg          | Fe          | B             | C            | A           | E           |
| ТТК 1024/1983           | <b>2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>            |              |                       |              |              |                |                           |              |             |             |               |              |             |             |
| 42/1983                 | - Каша молочная «Дружба»               | 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        |
|                         | - Кофейный напиток                     | 200          | 1,5                   | 1,6          | 22,3         | 109            | 67,35                     | 45           | 8,5         | 0,11        | 0,02          | 0,65         | 0,01        | -           |
|                         | - Хлеб пшеничный                       | 1/30         | 2,0                   | 0,4          | 14           | 73             | 10,0                      | 45,25        | 16,6        | 1,41        | 0,06          | -            | -           | 0,53        |
|                         | - Сыр                                  | 20           | 1,74                  | 1,33         | -            | 24             | 158,0                     | 133,0        | 7,6         | 0,16        | 0,05          | 0,06         | -           | -           |
|                         | <b>Итого:</b>                          | <b>460</b>   | <b>11,26</b>          | <b>12,34</b> | <b>75,8</b>  | <b>454</b>     | <b>369</b>                | <b>347,3</b> | <b>61,2</b> | <b>1,98</b> | <b>0,2</b>    | <b>0,81</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,72</b> |
| 706/1983                | <b>ВТОРНИК</b>                         |              |                       |              |              |                |                           |              |             |             |               |              |             |             |
| ГОСТ 1009/1983          | - Плов из птицы                        | 200          | 21,04                 | 17,88        | 55,26        | 416            | 24,08                     | 190,0        | 49,8        | 0,6         | 0,10          | 6,94         | 0,30        | 1,2         |
|                         | - Овощи в нарезке                      | 60           | 0,3                   | -            | 1,3          | 7              | 11,52                     | 11,0         | 5,0         | 0,3         | 0,01          | 5,0          | -           | 0,9         |
|                         | - Чай с сахаром                        | 200          | 0,4                   | -            | 15,1         | 62             | 19,35                     | 16,48        | 8,1         | 0,8         | -             | 0,2          | -           | -           |
|                         | - Хлеб ржаной                          | 40           | 3,06                  | 0,42         | 14,6         | 73             | 14,0                      | 54,2         | 2,1         | 1,46        | 0,09          | -            | -           | 0,6         |
|                         | <b>Итого:</b>                          | <b>500</b>   | <b>24,8</b>           | <b>18,38</b> | <b>91,06</b> | <b>582</b>     | <b>68,95</b>              | <b>271,6</b> | <b>65,0</b> | <b>3,0</b>  | <b>0,2</b>    | <b>12,14</b> | <b>0,3</b>  | <b>2,7</b>  |
| Гост 658/1983           | <b>СРЕДА</b>                           |              |                       |              |              |                |                           |              |             |             |               |              |             |             |
| 753/1983                | - Овощи в нарезке                      | 50           | 0,4                   | -            | 1,3          | 7              | 11,52                     | 21,0         | 4,0         | 0,1         | 0,01          | 5,0          | -           | -           |
| 933/1983                | - Биточки рубленные свиные             | 80           | 20,72                 | 18,85        | 5,3          | 170            | 49,5                      | 99,2         | 17,79       | 0,41        | 0,13          | 0,98         | 0,01        | 2,03        |
|                         | - Макароны отварные                    | 150          | 5,2                   | 7,95         | 33,7         | 195            | 40,9                      | 60,06        | 24,2        | 1,01        | 0,12          | -            | 0,03        | 1,14        |
|                         | - Компот из с/ф                        | 200          | 0,4                   | -            | 31,8         | 129            | 21,8                      | 15,4         | 8,0         | 0,8         | -             | 0,33         | -           | 0,2         |
|                         | - Хлеб ржаной                          | 30           | 2,3                   | 0,42         | 14,6         | 73             | 10,5                      | 54,2         | 2,1         | 1,01        | 0,07          | -            | -           | 0,52        |
|                         | <b>Итого:</b>                          | <b>510</b>   | <b>28,8</b>           | <b>27,22</b> | <b>85,7</b>  | <b>574</b>     | <b>134,2</b>              | <b>249,8</b> | <b>56,0</b> | <b>3,3</b>  | <b>0,33</b>   | <b>6,13</b>  | <b>0,04</b> | <b>3,89</b> |

|                                     |                                 |            |             |              |             |            |              |              |             |            |             |             |             |             |
|-------------------------------------|---------------------------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>ТТК</b><br>41/1983               | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                  |            |             |              |             |            |              |              |             |            |             |             |             |             |
|                                     | - Капуста по-домашнему с фаршем | 200        | 10,0        | 12,06        | 0,2         | 187        | 31,0         | 89,0         | 12,2        | 0,1        | 0,7         | 18,0        | 0,09        | 0,3         |
|                                     | - Чай с лимоном                 | 200        | 0,5         | -            | 15,3        | 63         | 22,15        | 18,02        | 11,64       | 0,9        | -           | 3,0         | -           | 0,01        |
|                                     | - Масло сливочное               | 10         | 0,1         | 6,5          | 0,1         | 66         | 3,0          | 3,0          | 0,04        | 0,02       | -           | -           | 0,5         | 0,1         |
|                                     | - Хлеб ржаной                   | 30         | 2,3         | 0,42         | 14,6        | 73         | 54,2         | 54,2         | 16,3        | 1,1        | 0,07        | -           | -           | 0,52        |
|                                     | - Хлеб пшеничный                | 60         | 4,0         | 0,8          | 28,0        | 146        | 52,0         | 52,0         | 19,8        | 0,6        | 0,12        | -           | -           | 1,06        |
|                                     | <b>-Итого:</b>                  | <b>500</b> | <b>16,9</b> | <b>19,78</b> | <b>58,2</b> | <b>535</b> | <b>216,2</b> | <b>216,2</b> | <b>59,9</b> | <b>3,6</b> | <b>0,26</b> | <b>21,0</b> | <b>0,14</b> | <b>1,9</b>  |
| <b>ТТК</b><br>497/1983<br>1009/1983 | <b>ПЯТНИЦА</b>                  |            |             |              |             |            |              |              |             |            |             |             |             |             |
|                                     | - Пудинг творожный с повидлом   | 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        |
|                                     | <b>Итого:</b>                   | <b>410</b> | <b>11,2</b> | <b>17,6</b>  | <b>72,4</b> | <b>592</b> | <b>270,6</b> | <b>327,9</b> | <b>44,9</b> | <b>2,7</b> | <b>0,22</b> | <b>0,92</b> | <b>0,13</b> | <b>0,55</b> |