

Согласовано:

Директор МБОУ ЯСШ №10
Имени Героя Советского Союза А.Т.Алтунина

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Фабрика-кухня»
В.С. Артеменкова
с 7 до 11 лет на 2024г

Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся стоимостью 77 рублей 32 копейки с 7 до 11 лет на 2024г
1 неделя

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
						г	г	г	ккал		
ПОНЕДЕЛЬНИК											
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 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)					
		В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Na	K
119/2022	Каша молочная «Дружба»	0,12	0,14	0,56	49,50	127,02	172,0	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	468,1	88,02	2,1	540,9	384,92

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции				Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность			
						г	г	г	ккал			
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 блюд и кулинарных изделий	Витамины (В1, В2, С - в мг, А - мкг рет.эquiv)				Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)						
		В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	
54-53	Овощи в нарезке*	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		
						г	г	г	ккал		
СРЕДА											
54-3з	Овощи 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 блюда и кулинарных изделий	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)					
		B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Na	K
54-3з	Овощи 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

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность			
					г	г	г	ккал			
ЧЕТВЕРГ											
54-2з	Овощи в нарезке***	60			0,48	0,06	1,5	8,46			
204/2017	Макаронные 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 блюд и кулинарных изделий	Витамины (В1, В2, С - в мг, А - мкг рет.эquiv)				Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)					
		В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Na	K
54-2з	Овощи в нарезке***	0,02	0,02	6	6	13,8	25,2	8,4	0,36	4,8	85
204/2017	Макаронные 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 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 2	381,76	67,34	2,6	542,9	365,52

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность			
					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)					
		В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Na	K
54-7з	Овощи в нарезке****	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	1346,65	788,55

*Салат из свежих огурцов и помидор

** Помидор в нарезке

***Огурец в нарезке

****Салат из белокочанной капусты

2 неделя

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			
					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 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)					
		В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Na	K
116/2022	Каша молочная гречневая	0,11	0,10	0,27	24,45	61,75	111,73	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	406,93	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				
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 блюд и кулинарных изделий	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)						
54-3з	Овощи **	0,04	0,02	15	79,8	8,4	16	12	0,54	1,8	174	
182/2022	Биточки из свинины	0,34	0,1	-	48,27	13,76	121,2	20,6	1,51	395,87	203	
137/2022	Макароны отварные с маслом	0,08	0,02	-	35,4	12,06	45,84	8,25	0,84	176,15	63,66	
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	0,5	0,14	15,03	163,47	54,37	228,24	52,25	4,36	574,07	449,11	

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			
					г	г	г				
ЧЕТВЕРГ											
54-2з	Овощи ***	60			0,5	0,1	1,5	8,5			
ТТК	Капуста 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.эquiv)				Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)					
		В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Na	K
54-2з	Овощи **	0,02	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	4,8	85
ТТК	Капуста 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	151,28	63,7	3,2	812,1	784,6

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
						г	г	г	ккал		
ПЯТНИЦА											
54-5з	Овощи ****	60				0,6	3,1	1,8	37,6		
259/2017	Жаркое подомашнему	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		
№ 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)					
		В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Na	K
54-5з	Овощи****	0,03	0,03	11,5	64,4	17	18	10	0,47	81	132
259/2017	Жаркое подомашнему	0,42	0,17	7,71	-	32,79	205,97	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