

Согласовано:

Директор МБОУ «Школа-гимназия»



Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Фабрика-кухня»

В.С. Артеменкова



Примерное десятидневное меню завтраков стоимостью 60 рублей для учащихся из малоимущих семей 5-11 классов на 2024 год
1 неделя

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
			г	г	г	ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
116/2022	Каша молочная гречневая	250/10	10,15	11,73	52,03	333
261/2022	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,2	10,01	40
11/2022	Сыр	30	6,96	8,85	0	108
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	139,38
	Выход	560	21,92	21,38	91,02	620,38

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
			г	г	г	ккал
ВТОРНИК						
ТТК	Поджарка из куриных грудок	100	25,89	8,67	3,89	197
203/2022	Рис отварной	200	4,87	7,16	48,92	278
261/2022	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,2	10,01	40
	Хлеб пшенично-ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Выход	570	34,19	16,69	92,46	652,94

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
			г	г	г	ккал
СРЕДА						
161/2022	Котлета рыбная	100	11,62	14,06	13,38	226
210/2022	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,27	183
261/2022	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,2	10,01	40
	Хлеб пшенично-ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Выход	570	19,13	21,32	80,3	586,94

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
			г	г	г	ккал
ЧЕТВЕРГ						
54-2з	Овощи в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,46
204/2017	Макаронны отварные с сыром	250	16,92	19,9	42,64	418
261/2022	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,2	10,01	40
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	139,38
	Выход	580	22,21	20,76	83,13	605,84

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ПЯТНИЦА						
116/2022	Каша молочная гречневая	250/10	10,8	11,73	46,38	333
261/2022	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,2	10,01	40
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	139,38
	Сыр	30	6,96	8,85	0	108
	Выход	560	22,57	21,38	85,37	620,38

2 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»	250/10	8,75	11,18	52,03	333
261/2022	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,2	10,01	40
11/2022	Сыр	30	6,96	8,85	0	108
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	139,38
	Выход	560	20,52	20,83	91,02	620,38

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
			г	г	г	ккал
ВТОРНИК						
182/2022	Биточек мясной	100	11,91	35,94	14,62	429
114/2022	Каша перловая	200	6,02	5,78	43,26	248
261/2022	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,2	10,01	40
	Хлеб пшенично-ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Выход	570	21,36	42,58	97,53	854,9

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
			г	г	г	ккал
СРЕДА						
54-3з	Овощи в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
199/2022	Плов из филе птицы	250	31	7,8	55,2	416
261/2022	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,2	10,01	40
	Хлеб пшенично-ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Выход	580	35,13	8,76	97,15	606,74

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
			г	г	г	ккал
ЧЕТВЕРГ						
54-6з	Овощи в нарезке	60	1,3	6,6	2,2	73,4
ТТК	Капуста по домашнему с фаршем	250	5,5	8,1	23,58	595
261/2022	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,2	10,01	40
	Хлеб пшенично-ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Выход	580	10,23	15,56	65,43	846,3

№ Сборника, год издания	Наименование блюдов и кулинарных изделий	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность
			г	г	г	ккал
ПЯТНИЦА						
128/2022	Каша молочная пшенная	250/10	9,25	11,75	45	323
261/2022	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,2	10,01	40
11/2022	Сыр	30	6,96	8,85	0	108
	Хлеб пшенично- ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Выход	560	21,02	21,4	83,99	610,4