

Утверждаю:
 Генеральный директор ООО «Фабрика-кухня»
 В.С. Артеменкова



Примерное десятидневное меню завтраков для детей от 12 лет и старше на 2024г-2025год (стоимостью 70 рублей)

1 неделя

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
			г	г			
ПОНЕДЕЛЬНИК							
116/2022	Каша молочная рисовая	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
10/2022	Масло сливочное	10	0,08		7,25	0,13	66
	Хлеб пшеничный	60	4,74		0,6	28,98	139,38
	Выход	550	22,0		28,63	91,15	686,38

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
			г	г			
ВТОРНИК							
54-53	Овощи	60	0,6		3,1	1,8	37,6
ТТК	Поджарка из куриных грудок	100	24,78		8,67	2,78	197
203/2022	Рис отварной	180	4,38		6,44	44,03	250,2
262/2022	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	597	32,13		18,67	83,57	638,76



№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
СРЕДА						
54-33	Овощи в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
161/2022	Котлета рыбная	100	11,62	14,06	13,38	226
210/2022	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	165
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	590	18,3	20,56	69,99	535,76

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ЧЕТВЕРГ						
54-23	Овощи в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,46
204/2017	Макароны отварные с сыром	200/20/5	15,22	17,91	38,38	377
261/2022	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,2	10,01	40
10/2022	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
	Выход	555	20,59	26,02	79,0	631,74

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность ккал
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	180	10,5	7,2	47,5	295
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	590	25,05	42,13	86,36	821,66

2 неделя

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
			г	г	г	г	г	г	ккал	ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК										
119/2022	Каша молочная «Дружба»	250/10	8,75		11,18		51,5		340	
261/2022	Чай с сахаром	200/10	0,07		0,2		10,01		40	
11/2022	Сыр	30	6,96		8,85		0		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	570	20,6		28,08		90,62		693,38	

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
			г	г	г	г	г	г	ккал	ккал
ВТОРНИК										
54-63	Овощи	60	1,3		6,6		2,2		73,4	
199/2022	Плов из филе птицы	250	21,19		13,09		44,66		381,6	
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	24,8		20,33		76,63		586,96	

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
			г	г	г	г	г		
СРЕДА									
54-33	Овощи в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8			
182/2022	Биточек мясной	100	11,91	35,94	14,6	429			
137/2022	Макароны отварные с маслом	180	6,77	6,73	43,2	259			
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	590	21,69	43,41	89,87	832,76			

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
			г	г	г	г	г		
ЧЕТВЕРГ									
54-23	Овощи в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5			
ТТК	Капуста домашнему с фаршем	250	5,5	8,1	23,58	595			
262/2022	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76			
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98			
	Выход	567	7,25	8,64	59,82	758,24			

№ Сборника, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
			г	г	г	г	г	г	
ПЯТНИЦА									
54-53	Овощи	60	0,6	3,1	1,8	37,6			
259/2017	Жаркое по домашнему	250	17,58	42,14	23,69	441			
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	20,49	45,88	55,26	610,56			