



Меню завтраков для учащихся 5-11 классов. МБОУ "Аполлоновская СОШ"

на период 02.09.24 - 13.09.24

Тип меню: П/Ф М

	8990	Цена	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник 02.09.24								
Завтрак								
1	Яйцо вареное		575/3/1998.	40(1 шт.)	5.080	4.600	0.280	62.800
2	Каша молочная пшеничная с маслом (жидкая)		548/1/1998 г.	220(215/5)	8.127	7.753	42.444	272.938
3	Хлеб пшеничный		ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
4	Чай с сахаром		1203/3/1998 г.	200(190/10)	0.200	0.000	10.049	41.418
5	Фрукт свежий: Яблоко		ТПП	140	0.560	0.000	15.820	64.400
Итого за Завтрак:		90.00 р.		640	17.007	12.713	88.473	531.956
Итого за день:		90.00 р.		640	17.007	12.713	88.473	531.956
Вторник 03.09.24								
Завтрак								
1	Сыр п/твердых сортов порционный		54-1з-2020	15	4.020	4.095	0.000	54.150
2	Рыба тушеная в томате с овощами(филе минтая)**		640/3/1998.	100(50/50)	11.663	7.499	4.835	133.239
3	Картофельное пюре на свежем цельном молоке с маслом		946/2/1998.	200(195/5)	4.268	4.562	34.389	188.069
4	Хлеб пшеничный		ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
5	Чай с брусничкой и сахаром		54-13гн-20 20	200(182/10/8)	0.200	0.000	8.053	33.438
Итого за Завтрак:		90.00 р.		570	24.331	16.651	74.612	533.196
Итого за день:		90.00 р.		570	24.331	16.651	74.612	533.196
Среда 04.09.24								
Завтрак								
1	Залеканка творожно-морковная(п/ф)		ТТК	160	19.616	11.662	26.177	231.056
2	Соус клубничный*		1090/98.	50	0.095	0.000	20.872	85.120
3	Хлеб пшеничный		ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
4	Чай с вишней с сахаром		54-13гн-20 20	200(178/12/10)	0.296	0.000	11.405	47.298
5	Йогуртный продукт фасованный		ТПП	110(1/110)	2.860	2.750	15.840	99.000
Итого за Завтрак:		90.00 р.		550	25.147	14.682	89.204	530.274
Итого за день:		90.00 р.		550	25.147	14.682	89.204	530.274
Четверг 05.09.24								
Завтрак								
1	Каша гречневая с курицей по-купечески		ТТК	250 (200/50)	18.802	18.197	29.454	356.152
2	Хлеб пшеничный		ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
3	Чай с сахаром		1203/3/1998 г.	200(190/10)	0.200	0.000	10.049	41.418
4	Печенье		ТПП	50	3.450	6.150	32.600	229.000
Итого за Завтрак:		90.00 р.		550	26.252	24.797	96.953	739.57
Итого за день:		90.00 р.		550	26.252	24.797	96.953	739.57
Пятница 06.09.24								
Завтрак								
1	Тефтели(биточки) "Натуральные"(в) тушеные в томатном соусе*		ТПП/1029/3/1998	120(90/30)	13.267	9.521	12.595	191.357
2	Макаронные изделия отварные с маслом		940/2/1998.	190(186/4)	6.988	3.722	44.636	240.191
3	Хлеб пшеничный		ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
4	Чай с черной смородиной с сахаром		54-13гн-20 20	200(178/12/10)	0.320	0.000	11.009	46.218
Итого за Завтрак:		90.00 р.		550	23.615	13.603	88.12	568.166
Итого за день:		90.00 р.		550	23.615	13.603	88.12	568.166

на период 02.09.24 - 13.09.24

no activity was observed in the control reaction.

Понедельник 09.09.24							
Завтрак							
1	Каша молочная рисовая с маслом (жидкая)	548/2/1998	200 (195/5)	5.459	6.684	37.330	232.069
2	Яйцо вареное	575/3/1998	40(1 шт.)	5.080	4.600	0.280	62.800
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с сахаром	1203/3/1998г.	200(190/10)	0.200	0.000	10.049	41.418
5	Фрукт свежий: Яблоко	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
Итого за Завтрак:		90.00 р.	640	15.139	11.734	89.459	518.287
Итого за день:		90.00 р.	640	15.139	11.734	89.459	518.287
Вторник 10.09.24							
Завтрак							
1	Птица(курица гр. б) запеченая	894/3/1998	90	26.208	7.505	1.008	390.731
2	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998	205(200/5)	7.520	4.509	48.005	262.890
3	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
4	Чай с малиной с сахаром	54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.296	0.000	11.129	46.338
Итого за Завтрак:		90.00 р.	550	38.204	12.509	87.477	824.259
Итого за день:		90.00 р.	550	38.204	12.509	87.477	824.259
Среда 11.09.24							
Завтрак							
1	Каша молочная ячневая с маслом (жидкая)	548/2/1998г.	250(245/5)	9.192	7.346	51.202	307.484
2	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
3	Чай с вишней с сахаром	54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.296	0.000	11.405	47.298
4	Печенье	ТПП	50	3.450	6.150	32.600	229.000
Итого за Завтрак:		90.00 р.	550	16.738	13.946	120.057	696.782
Итого за день:		90.00 р.	550	16.738	13.946	120.057	696.782
Четверг 12.09.24							
Завтрак							
1	Котлета куриная(в) тушеная в томатном соусе*	ТПП/1029/3/1998	120(90/30)	13.724	12.389	13.384	219.906
2	Гречка отварная с маслом	931/3/1998	185(180/5)	10.518	6.369	47.549	289.183
3	Хлеб пшеничный	ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
4	Чай с сахаром	1203/3/1998г.	200(190/10)	0.200	0.000	10.049	41.418
Итого за Завтрак:		90.00 р.	550	27.862	19.163	93.347	652.207
Итого за день:		90.00 р.	550	27.862	19.163	93.347	652.207
Пятница 13.09.24							
Завтрак							
1	Соус сметанный*	409/2018	30	0.825	4.547	3.101	56.910
2	Запеканка рисовая с курицей (п/ф)	ТТК	250 (245/5)	15.388	28.044	42.560	482.481
3	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
4	Чай с брусникой с сахаром	54-13гн-2020	200(178/12/10)	0.200	0.000	10.049	41.418
Итого за Завтрак:		90.00 р.	535	20.593	33.086	83.045	705.109
Итого за день:		90.00 р.	535	20.593	33.086	83.045	705.109
ИТОГО ЗА Завтрак:		900.00 р.	5685	234.888	172.884	910.747	6299.806
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		900.00 р.	5685	234.888	172.884	910.747	6299.806
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:		90.00 р.	568.5	23.49	17.29	91.07	629.98
СООТНОШЕНИЕ:				1	0.736	3.877	

Примечание:

Директор _____

Зав. произв. _____

Калькулятор _____

Накопительная ведомость на одного человека
к 10-дневному меню
на период 02.09.24 - 13.09.24

№ п/п	Продукты	Ед. изм.	02.09.24	03.09.24	04.09.24	05.09.24	06.09.24	07.09.24	08.09.24	09.09.24	10.09.24	11.09.24	Всего	Среднее
1	Картофель	г.		222.3									222.3	22.23
2	Крупы, бобовые	г.	43		48					54.39	83.16	257.25	517.832	51.78
3	Кондитерские изделия	г.			50					50			100	10
4	Макароны	г.					63.24						131.24	13.12
5	Масло растительное	г.		7	2.987	4	1				3.4	3.95	27.197	2.72
6	Масло сливочное	г.	5	5			4			5	5	5	39	3.9
7	Мол.п-ты (в пересчете на цельное молоко)	г.	108.36	30.81	110					120.54			479.257	47.93
8	Мука	г.					1.5				1.5	3.75	6.75	0.68
9	Мясо, колб изд.печень, птица	г.			72	105					105		432	43.2
10	Овощи, зелень	г.		36.6	24.602	5.7					7.5		74.402	7.44
11	Рыба свежая, соленая	г.		77.5									77.5	7.75
12	Сахар	г.	18.6	10	30	10	10	18.32	10	19.8	10.45	10	147.17	14.72
13	Сметана	г.			3.2							15	18.2	1.82
14	Соль йодированная	г.	1.433	2.3	1.335	1.633		1.04	2.26	1.225	1.1	0.3	12.626	1.26
15	Сыр	г.		15.5									15.5	1.55
16	Творог	г.		167.467									167.467	16.75
17	Фрукты	г.	143.5	10	32		12	150	12	12		12	361.5	36.15
18	Хлеб пшеничный	г.	40	55	50	40	50	50	55	50	45	55	470	47
19	Чай, кофеинный напиток, какао	г.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1
20	Яйцо	г.	45					45					90	9

№ 09.10.24
Всего
10.10.24
11.10.24