

Примерное недельное меню (1 неделя) на 2023 год

для сельской школы № 3 Завтрак --- 12 рублей

прейскурант цен с 01 сентября 2023 год



	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			Калор.	Витамины		Минер. Вещ-ва	
				Б	Ж	У		"С"	"В1"	Са	Mg
Понедельник	Макароны отварные с соусом красным	150/30	7,75	5,5	2,2	33,3	196	0	0,06	34,1	0,82
	Чай с сахаром	180	1,83	0,1	0,03	9,11	25	0,28	0,01	0,28	0
	Хлеб пшеничный	15	1,11	1,2	0,18	6,7	31,2	0	0	0	0
	Итого		10,69								
Вторник	Каша молочная "Дружба"	150/5	10,83	6,3	6,01	25,1	196	0,53	0,12	127,1	37,07
	Чай с сахаром	180	1,83	0,1	0,03	9,11	25	0,28	0,01	0,28	0
	Хлеб пшеничный	15	1,11	1,1	0,17	6,5	30,2	0	0	0	0
	Итого		13,77								
Среда	Каша молочная вязкая манная	100/5	8,28	5,4	8,6	2,5	252	5	0	33,4	41
	Чай с сахаром	180	1,83	0,1	0,03	9,11	25	0,28	0,01	0,28	0
	Хлеб пшеничный	15	1,11	5,6	3	14,6	90,2	0	0	0	0
	Итого		11,22								
Чет	Картофельное пюре	130	9,69	2,2	6,13	15,13	126	8,26	0,08	16,16	24,66
	Чай с сахаром	180	1,83	0,1	0,03	9,11	25	0,28	0,01	0,28	0
	Хлеб пшеничный	15	1,11	1,2	0,18	6,7	31,2	0	0	0	0
	Итого		12,63								
Пятница	Каша молочная пшеничная	150/4,7	10,33	6,6	3,75	4,05	169,5	0,39	0,04	60,07	10,08
	Чай с сахаром	180	1,83	0,1	0,03	9,11	25	0,28	0,01	0,28	0
	Хлеб пшеничный	15	1,11	1,2	0,18	6,7	31,2	0	0	0	0
	Итого		13,27								
	Всего за неделю		61,58	36,8	30,55	166,83	1278,5	15,58	0,35	272,23	113,63
	Средняя за день		12,316	12	5,9	33,9	255,1	3	0,07	54	23



Примерное недельное меню (2 неделя) на 2023 год
для сельской школы № 3 Завтрак --- 12 рублей

	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			Калор.	Витамины		Минер. Вещ-ва	
				Б	Ж	У		"С"	"В1"	Ca	Mg
Понед	Картофельное пюре	130	9,69	2,2	6,13	15,13	126	8,26	0,08	16,16	24,66
	Чай с сахаром	180	1,83	0,1	0,03	9,11	25	0,28	0,01	0,28	0
	Хлеб пшеничный	15	1,11	1,2	0,18	6,7	31,2	0	0	0	0
	Итого		12,63								
Вторник	Каша молочная ячневая	100/5	7,97	3,7	6,5	20,8	165	1,5	0,06	0,06	37,2
	Чай с сахаром	180	1,83	0,1	0,03	9,11	25	0,28	0,01	0,28	0
	Хлеб пшеничный	15	1,11	1,2	0,18	6,7	31,2	0	0	0	0
	Итого		10,91								
Среда	Каша молочная сборная	130	8,51	5,86	7,12	9,43	136	1,77	0,04	74	8,56
	Чай с сахаром	180	1,83	0,1	0,03	9,11	25	0,28	0,01	0,28	0
	Хлеб пшеничный	15	1,11	1,2	0,18	6,7	31,2	0	0	0	0
	Итого		11,45								
Четверг	Плов овощной	100	8,76	3,87	13,95	44,4	252	2,25	0,3	36,9	27,3
	Чай с сахаром	180	1,83	0,1	0,03	9,11	25	0,28	0,01	0,28	0
	Хлеб пшеничный	20	1,48	1,2	0,18	6,7	31,2	0	0	0	0
	Итого		12,07								
Пятница	Каша молочная пшеничная на смеси воды и молока	100/5	8,42	2,2	6,13	15,13	126	8,26	0,08	16,16	24,66
	Чай с сахаром	180	1,83	0,1	0,03	9,11	25	0,28	0,01	0,28	0
	Хлеб пшеничный	15	1,11	1,2	0,18	6,7	31,2	0	0	0	0
	Итого		11,36								
	Всего за неделю		58,42	24,33	40,88	183,94	1086	23,44	0,61	144,68	122,38
	Средняя за день		11,684	10	11	41	292	5,5	0,11	41	31