

УТВЕРЖДАЮ:

Директор БОУ "Нюксенская СОШ"



Гайценрейдер Н.С.

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель правления



Панёва А.П.

Бюджетное общеобразовательное учреждение Нюксенская средняя общеобразовательная школа

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

дети 1-4 класс

Сборник	№	технологический	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
					Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Сел, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
																	0	19,8
2004	Э11	к/к	каша рисовая с маслом	200	2,2	0,4	34	146	0	19,8	0,1	1,6	16,1	30,3	0,9			
2004	707	к/к	сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,005	5,5	0,2	0,06	14,4	9,2	1,6			
		к/к	Хлеб ржано пшеничный	30	3,3	0,4	21,2	62	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	1,00	4,00			
			яблоко	150	0,62	0,32	14,75	66,6	0,10	10,00	0,00	0,07	38,00	24,00	4,00			
			яйцо варёное	40	4,8	4	34,2	56,6										
		к/к	витушка с максм	50	4,5	1,5	26,3	135										
Среднедневная сбалансированность				670,00	10,82	2,92	111,25	467,6	0,03	38,40	0,11	2,83	77,50	51,20	123,25	7,50		
Первая неделя Вторник																		
2004	451/587		Копилета мясная с соусом 90%о	120	15,7	15,8	18,52	287,4	0,12	9,5	0,1	0,5	21,38	37,63	44,59	2,3		
2004	508		Греча отварная	150	8,4	10,8	41,25	279	0,29	0,08	0	0	0,42	16,59	35,67	4,2		
2004	639		Компот из сухфруктов	200	0,2	0	35,3	92	0,06	5,5	0,012	0,06	14,4	9,2	17,2	1,6		
			мандарины	140	1,1	0,3	10,5	49										
			пряник	60	5,6	5	74	100										
		к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,4	21,2	62	0,1	0	0	1,1	9	1	48,75	1		
Среднедневная сбалансированность				600	35,3	34,3	201,27	869,4	0,57	15,18	0,112	1,66	45,2	64,42	146,21	9,1		
Первая неделя Среда																		
2004	436		жаркое по-домашнему	250	22,25	18,65	27	323	0,1	0	0,74	0,5	28,71	171,2	166	2,01		
		к/к	Хлеб ржано пшеничный	30	3,3	0,4	21,2	62	0,1	0	0	0	14,25	1	48,75	1		
2004	685		чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1		
		к/к	пирожок с яйцом	75	7,5	7,1	34,5	231,75										
			вафли	50	3,8	13,6	28	366										
Среднедневная сбалансированность				605	37,05	39,75	125,7	1040,75	0,24	1	0,74	0,5	163,96	186,2	304,75	4,01		
Первая неделя Четверг																		
2004	487		золень отварная	100	15,7	8,9	0,4	144	0,131	0,233	0,9	2,2	293	33,25	207,9	1,42		
2004	516		Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	189	0,01	0	0,03	2,5	19,33	6,49	56,5	0,85		
2004	707		сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,005	5,5	0,2	0,06	14,4	9,2	17,2	1,6		
		к/к	Хлеб ржано пшеничный	30	3,3	0,4	21,2	62	0,1	0	0	0	14,25	1	48,75	1		
		к/к	печенье	30	1,9	6,3	14	183	0,1	0	0	0	19	1	65	1		

Среднедневная сбалансированность		510	27	25,25	91	666	0,345	5,533	1,13	4,76	359,98	50,94	187,45	5,87
Первая неделя Января														
2004	733	180	7,3	7	45,3	280	0,38	2,25	0	2	25,38	45,5	193,1	2,1
2004	€31	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,013	2,5	0,018	0,4	10,8	5,3	5,2	1,6
к/к	к/к	150	0,62	0,32	14,75	66,6	0,1	10	0	0,07	38	24	32	4
		40	1,5	9,3	17,7	159								
		100	3	1,5	11	72								
Среднедневная сбалансированность		530	12,62	16,62	99,15	619,2	0,493	14,85	0,018	2,47	74,18	74,3	230,3	7,7
Вторая неделя Января														
2022	€4-16к	200	5	5,3	0,3	168,9	0,131	0,233	0,9	2,2	293	33,25	207,9	1,42
2004	€37	40	4,8	4	34,2	56,6	0,01	0	0,03	2,5	19,33	6,49	56,5	0,85
		200	1	0	21,2	88								
2004	€85	200	0,2	0	15	58	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1
2004	1	30	7,5	2,9	51,4	99	0,1	0	0	0	19	1	65	1
к/к	к/к	75	5,6	9,9	45,67	295	0,1	10	0	0,07	38	24	32	4
Среднедневная сбалансированность		745	24,1	22,6	167,77	765,5	0,381	11,233	0,94	4,77	450,33	78,74	451,4	8,27
Вторая неделя Января														
2004	€88	120	11,7	7,92	14,17	176,4	0,38	0,5	0,01	46,2	139,3	104,2	159,5	1,22
2004	€11	150	3,8	6,15	38,55	228	0,1	0	0,03	2,5	19,33	6,49	56,5	0,85
к/к	к/к	30	3,3	0,4	21,2	62	0,1	0	0	0	14,25	1	48,75	1
2004	€85	200	0,2	0	15	58	0,06	5,3	0,012	0,06	14,4	9,2	17,2	1,6
		140	1,1	0,3	10,5	49								
		50	3,8	13,6	28	366								
Среднедневная сбалансированность		690	23,9	28,37	127,42	939,4	0,64	6,1	0,052	48,76	187,28	120,89	281,95	4,67
Вторая неделя Января														
2022	€4-3м	120	7,56	6,34	5,73	115,66	0,01	2,00	0,04	0,05	9,20	9,30	5,60	0,24
2004	€20	180	3,5	6,75	21,9	163,5	0,29	0,08	0	0	0,42	16,59	35,67	4,2
2004	€31	200	0,2	0	35,3	92	0,04	1,00	0,01	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00
		50	1,9	6,3	14	183								
к/к	к/к	30	7,5	2,9	51,4	99	0,1	0,00	0	0	14,25	1	48,75	1
Среднедневная сбалансированность		580	20,66	23,29	123,86	653,06	0,44	3,08	0,045	0,045	144,87	41,19	180,02	6,44
Вторая неделя Января														
2004	€98	120	17,91	14,67	13,42	260,91	0,12	1,38	23,1	12,66	45	44,59	114,1	1,2
2004	€08	150	8,4	10,8	41,25	279	0,01	0	0,03	2,5	19,33	6,49	56,5	0,85
		200	1	0	21,2	88								
к/к	к/к	30	3,3	0,4	21,2	62	0,1	0	0	0	14,25	1	48,75	1
2004	к/к	75	6,7	10	49,2	238	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1
Среднедневная сбалансированность		575	37,31	36,87	146,27	927,91	0,27	2,38	23,14	15,16	199,58	66,08	309,35	4,05
Вторая неделя Января														
2004	€37	100	13,9	6,5	4	132	0,12	9,5	0,1	0,5	21,38	37,63	44,59	2,3
к/к	к/к	150	5,1	9,15	34,2	156	0,1	0	0	0	14,25	1	48,75	1
2004	€39	200	0,2	0	35,3	92	0,013	2,5	0,018	0,4	10,8	5,3	5,2	1,6
к/к	к/к	30	3,3	0,4	21,2	62	0,1	0	0	0	14,25	1	48,75	1
т/к	т/к	40	5,6	5	74	100	0,02	1,2	0,01	0,2	5,6	1	6	2,3
Среднедневная сбалансированность														

Использован: "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общ.образовательных школах" под редакцией В.Т.Лапиной / Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004г., издательство "Хлебпродинформ"