

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор БОУ "Нюксенская СОШ"
 Гайценрейдер Н.С.



Бюджетное общеобразовательное учреждение Нюксенская средняя общеобразовательная школа
 ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Дети 1-4 класс (ОВЗ)

УТВЕРЖДАЮ:
 Председатель правления
 Г.А. Панёва А.П.
 15.09.2023

Сборник рецептур	№ техно-ло-птур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				
					Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2004	134	Супл крестьянский с крутой, курой и	200	2,6	5,3	14,3	116	0,015	8	33,3	0,16	3,2	14	8	1,4
2004	311	каша рисовая с маслом	200	146	2,2	0,4	34	0	19,8	0,1	1,6	16,1	17	30,3	0,9
2004	685	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	0,06	5,6	0,012	0,06	14,4	9,2	17,2	1,6
к/к	к/к	Хлеб ржаном пшеничный	30	62	3,3	0,4	21,2	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	1,00	48,75	1,00
к/к	к/к	яблоко	150	66,6	0,62	0,62	14,75	0,10	10,00	0,00	0,07	38,00	24,00	32,00	4,00
к/к	к/к	Витлушка с маком	50	171	3,75	4,5	28,5								
Среднедневная сбалансированность			830	506	15,37	20,22	229,45	0,28	43,40	33,41	2,99	80,70	65,20	136,25	8,90
Полдник															
2004	707	сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,005	5,6	0,2	0,06	14,4	9,2	17,2	1,6
к/к	к/к	Печенье	100	2,85	10,2	21	274,5	0,15	0,32	2,15	1,68	19	1	65	1
Среднедневная сбалансированность:			300	3,85	10,2	42,2	362,5	0,155	5,92	2,35	1,74	33,4	10,2	82,2	2,6
Итого за 2 приема пищи:			1130,00	510,05	25,57	62,42	591,95	0,43	49,32	35,76	4,73	114,10	75,40	218,45	11,50

Первая неделя Вторник

Сборник рецептур	№ техно-ло-птур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				
					Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2004	139	Супл картофельный с бобое Издел	200	4,9	4,48	17,8	134	0,11	5,4	0,57	0,15	43,3	50,2	64,8	6,27
к/к	к/к	Комплета мясная с соусом 90/30	120	287,4	16,7	15,8	18,52	0,12	9,5	0,1	0,5	21,38	37,63	44,59	2,3
2004	508	Греча отварная	150	279	8,4	10,8	41,25	0,29	0,08	0	0	0,42	16,59	35,67	4,2
2004	639	Компот из сухофруктов	200	92	0,2	0	35,8	0,06	5,6	0,012	0,06	14,4	9,2	17,2	1,6
к/к	к/к	Мандарины	140	49	1,1	0,3	10,5								
к/к	к/к	Хлеб ржаном-пшеничный	30	62	3,3	0,4	21,2	0,1	0	0	1,1	9	1	48,75	1
Среднедневная сбалансированность			840	774,3	34,18	45,1	261,27	0,68	20,58	0,682	1,81	88,5	114,62	201,01	15,37
Полдник															
2004	685	Чай с сахаром 200/15	200	0,2	0	15	58	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1
2004	783	Булочка Витлушка	100	4,6	4	33,3	257	0,05	1,04	0,054	1	13,87	7,76	37,2	1,02
Среднедневная сбалансированность:			300	4,8	4	48,3	315	0,09	2,04	0,064	1	134,87	21,76	127,2	2,02
Итого за 2 приема пищи:			1140,00	779,10	38,18	93,40	576,27	0,77	22,62	0,75	2,81	223,37	136,38	328,21	17,39

Первая неделя Среда

Обед

2004	140	Супл куриный с макар. Изделиями	200	2,30	2,00	16,80	96,00	0,01	2,00	0,04	0,05	9,20	9,60	5,60	0,24
2004	436	жаркое по-домашнему	250	323	22,25	18,65	27	0,1	0	0,74	0,5	28,71	171,2	166	2,01
к/к	к/к	Хлеб ржаном пшеничный	30	62	3,3	0,4	21,2	0,1	0	0	0	14,25	1	48,75	1
2004	685	чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1

к/к	к/к	Ллюшка	75	295	5,6	9,9	45,67	0,1	10	0	0,07	38	24	32	4
Среднедневная сбалансированность			745	642,5	20,9	36,9	205,97	0,381	29,833	0,94	6,53	518,88	88,58	465,75	8,99
Подлник															
2004	к/к	сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1
2004	к/к	печенье	100	3,42	12,24	25	300	0,2	0	0	0	34,2	2	120	2
Среднедневная сбалансированность:			300	4,42	12,24	46,2	388	0,24	1	0,01	0	155,2	16	210	3
Итого за 2 приема пищи:			1045,00	646,92	33,14	83,10	593,97	0,62	30,83	0,95	6,53	674,08	104,58	675,75	11,99

Вторая неделя Вторник

Обед

2004	132	рассольник Ленинградский	250	2,4	3,6	25,12	135	0,44	8	33,3	0,16	3,2	14	8	1,4
2004	388	Биточек рыбный с соусом90/30	120	176,4	11,7	7,92	14,17	0,38	0,5	0,01	46,2	139,3	104,2	159,5	1,22
2004	511	Рис отварной	150	228	3,8	6,15	38,55	0,1	0	0,03	2,5	19,33	6,49	56,5	0,85
2004	к/к	Хлеб ржано пшеничный	30	62	3,3	0,4	21,2	0,1	0	0	0	14,25	1	48,75	1
2004	685	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	0,06	5,6	0,012	0,06	14,4	9,2	17,2	1,6
Среднедневная сбалансированность			750	526,8	22,6	39,59	223,92	1,08	14,1	33,352	48,92	190,48	134,89	289,95	6,07
Полдник															
2004	686	Чай с сахаром и лимоном 200/15	215	0,13	0,07	13,64	62	0	0,26	0	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48
2004	к/к	вафли	100	4,5	28	64	218	0,05	1,04	0,054	1	11,57	7	27,5	0,83
Среднедневная сбалансированность:			315	4,63	28,07	77,64	280	0,05	1,3	0,054	1,02	24,18	10,89	29,81	1,31
Итого за 2 приема пищи:			1065,00	531,43	50,67	117,23	503,92	1,13	15,40	33,41	49,94	214,66	145,78	319,76	7,38

Вторая неделя Среда

Обед

2004	140	Суп куриный с макар. Изделиями	200	2,30	2,00	16,80	96,00	0,01	2,00	0,04	0,05	9,20	9,60	5,60	0,24
2022	54-3м	золушцы Ленивые с соусом 90/30	120	115,56	7,56	6,84	5,76	0,01	2,00	0,04	0,05	9,20	9,60	5,60	0,24
2004	520	картофельное пюре с томидором 150/30	180	163,5	3,5	6,75	21,9	0,29	0,08	0	0	0,42	16,59	35,67	4,2
2004	631	Комлот из свежих яблок	200	92	0,2	0	35,8	0,04	1,00	0,01	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00
2004	к/к	Хлеб пшеничный	30	99	2,23	0,99	15,18	0,1	0,00	0	0	14,25	1	48,75	1
Среднедневная сбалансированность			730	472,36	15,49	31,38	174,64	0,45	5,08	0,08	0,09	154,07	50,79	185,62	6,68
Полдник															
2004	685	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1
2004	к/к	витушка с маком	100	9	3	33,8	408	0,05	1,04	0,054	1	13,87	7,76	37,2	1,02
2004	к/к		300	9,2	3	52,6	170	0,09	2,04	0,064	1	134,87	21,76	127,2	2,02
Итого за 2 приема пищи:			1030,00	481,56	18,49	83,98	344,64	0,54	7,12	0,14	1,09	288,94	72,55	312,82	8,70

Вторая неделя Четверг

Обед

2004	139	Суп картофельный с бобовыми	200	5	4,6	17,9	133,6	0,14	6,72	0,72	1,9	54,2	82,8	68,6	7,84
2004	498	Биточек куриный с соусом 90/30	120	260,91	17,91	14,67	13,42	0,12	1,88	23,1	12,66	45	44,59	114,1	1,2
2004	508	греча отварная	150	279	8,4	10,8	41,25	0,01	0	0,03	2,5	19,33	6,49	56,5	0,85
2004	707	сок фруктовый	200	88	1	0	21,2								
2004	к/к	Хлеб ржано пшеничный	30	62	3,3	0,4	21,2	0,1	0	0	0	14,25	1	48,75	1
2004	к/к	вафлушка с повидлом	75	238	6,7	10	49,2	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1
Среднедневная сбалансированность			775	932,91	41,91	53,77	279,87	0,41	9,6	23,86	17,06	253,78	148,88	377,95	11,89

