

УТВЕРЖДАЮ:
 ДиректорБОУ "Нюкенская СОШ"
 Гаценрейдер Н.С.



УТВЕРЖДАЮ:
 Председатель правления
 Суrowцева С

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ГРУППА ПРОДЛЕННОГО ДНЯ (1 класс)

Сбор №	Техно рецептура	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									
				Белки, г	Жиры, г	Углево дь, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			

Первая неделя Вторник																
Полдник																
к/к	к/к	Кондитер. Изделие	100	3,42	12,24	25	300	0,2	0	0	0	0	0	34,2	2	120
2004	707	Сок фруктовый вырабатываемый	200	1	0	21,2	88									
Итого прием пищи			300	4,42	12,24	46,2	388	0,2	0	0	0	0	0	34,2	2	120

Первая неделя Среда																
Полдник																
к/к	к/к	Жидко варенное (2 шт)	100	10,2	9,2	0,6	130	0,14	0	0,5	0,04	110	24	192		
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,06	5,6	0,012	0,06	14,4	9,2	17,2		
к/к	к/к	Фрукт (банан)	100	0,8	0,6	20,6	94	0,1	10	0	0,07	38	24	32		
Итого прием пищи			400	11,2	9,8	36,2	282	0,3	15,6	0,512	0,17	162,4	57,2	241,2		

Первая неделя Четверг															
Полдник															
к/к	к/к	Кондитер. Изделие	100	3,42	12,24	25	300	0,2	0	0	0	0	34,2	2	120
2004	707	Сок фруктовый вырабатываемый	200	1	0	21,2	88								
Итого прием пищи			300	4,42	12,24	46,2	388	0,2	0	0	0	0	34,2	2	120

Первая неделя Пятница																
Полдник																
к/к	к/к	Кондитер. Изделие	100	3,42	12,24	25	300	0,2	0	0	0	0	34,2	2	120	
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,06	5,6	0,012	0,06	14,4	9,2	17,2		
Итого прием пищи			300	3,62	12,24	40	358	0,26	5,6	0,012	0,06	48,6	11,2	137,2		

Вторая неделя Понедельник																
Полдник																
к/к	к/к	Кондитер. Изделие	60	1,9	6,8	14	183	0,1	0	0	0	19	1	65		
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,06	5,6	0,012	0,06	14,4	9,2	17,2		
2004	337	Жидко варенное (2 шт)	100	10,2	9,2	0,6	130	0,14	0	0,5	0,04	110	24	192		
Итого за прием пищи:			360	2,1	6,8	29	371	0,16	5,6	0,012	0,06	33,4	10,2	82,2		

Вторая неделя Вторник														
Полдник														
к/к	к/к	Кондитер. Изделие	100	3,42	12,24	25	300	0,2	0	0	0	34,2	2	120
2004	707	Сок фруктовый вырабатываемый	200	1	0	21,2	88							

Итого прием пищи		300	4,42	12,24	46,2	388	0,2	0	0	0	34,2	2	120
Вторая неделя Вторник													
<i>Полдник</i>													
к/к	к/к	Кондитер. Изделие(пряник)	60	1,9	6,8	14	183	0,1	0	0	19	1	65
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,06	5,6	0,012	0,06	14,4	9,2
к/к	к/к	Фрукт (банан)	100	0,8	0,6	20,6	94	0,1	10	0	0,07	38	24
Итого прием пищи			360	2,1	6,8	29	335	0,16	5,6	0,012	0,06	33,4	10,2
Вторая неделя Среда													
<i>Полдник</i>													
2004	340	Омлет натуральный	200	20	33,4	3,8	398	0,08	0,36	0,44	6,8	200	28,8
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,06	5,6	0,012	0,06	14,4	9,2
Итого прием пищи			400	20,2	33,4	18,8	456	0,14	5,96	0,452	6,86	214,4	38
Вторая неделя Четверг													
<i>Полдник</i>													
к/к	к/к	Кондитер. Изделие	100	3,42	12,24	25	300	0,2	0	0	0	34,2	2
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,06	5,6	0,012	0,06	14,4	9,2
Итого за прием пищи:			300	3,62	12,24	40	358	0,26	5,6	0,012	0,06	48,6	11,2
Вторая неделя Пятница													
<i>Полдник</i>													
к/к	к/к	Кондитер. Изделие	100	3,42	12,24	25	300	0,2	0	0	0	34,2	2
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,06	5,6	0,012	0,06	14,4	9,2
Итого за прием пищи:			300	3,62	12,24	40	358	0,26	5,6	0,012	0,06	48,6	11,2

Использован:

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