Согласовано.

Начальник территориального
отдела управления Роспотребнадзора
по Нижегородской области в Шахунском,
Тоншаевском/Тонкиноком, Шарангском,
Ветлужском, Утонском районах
Плотников Д.П.

Утверждаю:

Начальник управления образования и молодёжной политики Тонкинского муниципального района Нижегородской области Н. Заровняева

Примерное десятидневное меню завтраков (11-17лет)
на 2020-2021 учебный год при МБОУ "Большесодомовская ОШ"
МБОУ "Пакалёвская ОШ"
МБОУ "Вязовская ОШ"
МБОУ "Вязовская ОШ"

### Первый день

| <b>%</b>  | Ассортимент           | Выход | P     | ×     | y      | К.кал  | B1   | <b>B</b> 2 | C     | CA    | Fe    |
|-----------|-----------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------------|-------|-------|-------|
| рецептуры | Завтрак               |       |       |       |        |        |      |            |       |       |       |
| 185       | колбаса отварная      | 70    | 6,62  | 16,04 | 1,57   | 179,72 | 0,0  | 0,0        | 30,1  | 11,4  | 0,63  |
| 204       | вермишель отварная    | 180   | 6,62  | 6,35  | 42,39  | 253,31 | 80,0 | 0,02       | 0     | 8,42  | 1,08  |
| 283       | компот из сухофруктов | 200   | 0,56  | 0     | 27,89  | 113,79 | 0,02 |            | 3,2   | 14,22 | 0,48  |
|           | хлеб с маслом         | 60/10 | 4,88  | 9,1   | 28,34  | 223,3  | 0,01 | 0,0        | 15,28 | 40,23 | 0,71  |
|           | Итого                 |       | 18,68 | 31,49 | 100.14 | 770.12 | 0,11 | 0,02       | 48.58 | 74,27 | 77.17 |

#### Второй день

| No.       | Ассортимент            | Выход | Ŋ     | ×     | y      | К.кал   | B1   | B2   | ပ     | CA     | Fe   |
|-----------|------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|--------|------|
| рецептуры | Завтрак                |       |       |       |        |         |      |      |       |        |      |
| 1         | винегрет               | 100   | 1,26  | 10,14 | 8,32   | 129,26  | 0,03 | 0,02 | 5,5   | 13,42  | 0,45 |
| 124       | запеканка творожная со | 200   | 30,74 | 13,2  | 30,89  | 356,43  | 80,0 | 0,5  | 0,54  | 293,86 | 1,18 |
|           | сгущенным молоком      |       |       |       |        |         |      |      |       |        |      |
| 258       | кофейный напиток       | 200   | 2.79  | 3.19  | 19.71  | 118.69  | 0.12 | 0.3  | 7.36  | 190.62 | 0.14 |
|           | хлеб                   | 09    | 4,8   | 1,8   | 28,2   | 157,2   | 0,11 | 0,11 | ,     | 6      | 2    |
|           | сыр                    | 30    | 96'9  | 8,85  | 1      | 109,2   | 0,05 | 0,04 | 0,11  | 81,87  | 0,35 |
|           | йогурт                 | 200   | 5.88  | 7     | 22.56  | 176     | ī    | ,    | 1.4   | 240    | 0.2  |
|           | Итого:                 |       | 52.43 | 44.18 | 109.68 | 1046.78 | 0,39 | 0.97 | 13.51 | 602.28 | 4.12 |

### Третий день

| Š         | Ассортимент            | Выход | P     | ¥     | y     | К.кал. | B1   | <b>B</b> 2 | Э     | CA     | Fe   |
|-----------|------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------------|-------|--------|------|
| рецептуры | Завтрак                |       |       |       |       |        |      |            |       |        |      |
|           | соленый огурец         | 100   | 0,7   | 0,1   | 1,4   | 11,7   | 0,02 | 0,03       | 4,17  | 20,16  | 0,2  |
| 154       | рыба тушеная с овощами | 100   | 13,52 | 8,03  | 7,51  | 160,29 | 0,04 | 3,24       | 2,66  | 9,8    | 0,84 |
| 216       | картофельное пюре      | 200   | 4,26  | 8,08  | 31,06 | 213,94 | 0,14 | 14,04      | 4,18  | 73,44  | 86,0 |
| 242       | какао                  | 200   | 5,27  | 5,43  | 28,45 | 182,92 | 0,45 | 0,25       | 1,18  | 241,14 | 1,58 |
|           | хлеб                   | 09    | 4,8   | 1,8   | 28,2  | 157,2  | 0,11 | 0,11       | 1     | 6      | 2    |
|           | Mroro:                 |       | 28,55 | 23,44 | 6,62  | 726,05 | 9,76 | 17,67      | 12,19 | 352,34 | 9,5  |

# Четвёртый день

| CA Fe       |           | 183,97 0,54  |              |                  | 40,23 0,71    | 24     |        |        |
|-------------|-----------|--------------|--------------|------------------|---------------|--------|--------|--------|
| ၁           |           | 0,91         | 1            | 7.36             | 15,28         | . 15   | 1.4    | 36,69  |
| B2          |           | 1            |              | 0.3              | 1             | ī      | 1      | 0.02   |
| B1          |           |              |              | 0.12             | 0,01          |        | ,      | 0.05   |
| К.калл      |           | 227,16       | 62,8         | 118.69           | 223,3         | 76,5   | 176    | 884.45 |
| y           |           | 34,29        | 0,28         | 19.71            | 28,34         | 16,66  | 22.56  | 121.84 |
| Ж           |           | 7,27         | 4,6          | 3.19             | 9,1           | 89'0   | 7      | 31.84  |
| P           |           | 6,04         | 5,08         | 2.79             | 4,88          | 89,0   | 5.88   | 25.35  |
| ВЫХОД       |           | 200          | 1            | 200              | 60/10         | 170    | 200    |        |
| Ассортимент | Завтрак   | каша пшенная | яйцо вареное | кофейный напиток | хлеб с маслом | фрукты | йогурт | ИТОГО  |
| Š           | рецептуры | 103          |              |                  |               |        |        |        |

#### Пятый день

| Š.        | Ассортимент       | Выход | В    | Ж     | y     | К.кал. | B1    | B2   | Э     | CA     | Fe   |
|-----------|-------------------|-------|------|-------|-------|--------|-------|------|-------|--------|------|
| рецептуры | Завтрак           |       |      |       |       |        |       |      |       |        |      |
|           | салат из зеленого | 100   | 3,1  | 0,2   | 10,5  | 40     | 0,055 | ,    | 5     | 10     | 0,1  |
|           | горошка           |       |      |       |       |        |       |      |       |        |      |
| 212       | курица отварная   | 100   | 24,7 | 19,1  | 11,6  | 311    | 0,09  | 0,12 | 4,9   | 52,29  | 2,69 |
| 84        | овощи тушеные     | 200   | 5    | 6,78  | 19,26 | 168,42 | 0,120 | 91'0 | 11,24 | 128,4  | 1,42 |
| 265       | чай               | 200   | 0,2  | 0,1   | 20,35 | 78,31  | 1     |      | 3     | 5,8    | 0,27 |
|           | хлеб              | 09    | 4,8  | 1,8   | 28,2  | 157,2  | 0,11  | 0,11 | ı     | 6      | 2    |
|           | Итого:            |       | 37,8 | 33,98 | 16,68 | 754,93 | 0,375 | 0,39 | 24.14 | 205.49 | 6.48 |

#### Шестой день

| Ŋē        | Ассортимент      | Выход | В     | ¥     | y     | К.кал  | B1   | B2   | ပ     | CA     | Fe   |
|-----------|------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|------|
| рецептуры | Завтрак          |       |       |       |       |        |      |      | 1     |        |      |
| 42        | суп рыбный       | 250   | 13,21 | 4,11  | 6,7   | 116,24 | 0,1  | 0,12 | 7,38  | 60,75  | 0,85 |
| 296       | олады с повидлом | 100   | 5,66  | 5,23  | 49,33 | 267,05 | 0,14 |      | 1,81  | 75,7   | 1,45 |
| 293       | COK              | 200   | 2,0   | 0,20  | 5,80  | 36     | 0,45 | 0,25 | 1,18  | 241,14 | 1,58 |
|           | хлеб             | 09    | 4,8   | 1,8   | 28,2  | 157,2  | 0,11 | 0,11 |       |        | 2    |
|           | Итого:           |       | 25,67 | 11.34 | 90.03 | 576,49 | 8.0  | 0.48 | 10.37 | ı      | 5.88 |

| Š         | Ассортимент       | Выход | P     | Ж     | У     | К.кал  | B1    | B2   | ၁     | CA    | Fe                |
|-----------|-------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------|-------|-------------------|
| рецептуры | Завтрак           |       |       |       |       |        |       |      |       |       |                   |
| 7         | салат из квашеной | 100   | 1,6   | 10    | 3,58  | 110,6  | 0,02  | ,    | 24,17 | 28,16 | 0,4               |
|           | капусты           |       |       |       |       |        |       |      |       |       |                   |
| 162       | гуляш             | 100   | 18,07 | 20,17 | 6,74  | 276,27 | 0,024 | ,    | 0,29  | 15,26 | 1,42              |
| 201       | рис отварной      | 180   | 4,66  | 6,1   | 48,33 | 270,22 | 0,04  | 3,24 | 2,66  | 9,8   | 0,84              |
| 283       | компот из яблок и | 200   | 0,25  | 0,25  | 25,35 | 104,07 | 0,02  | 1    | 3,2   | 14,22 | 0,48              |
|           | лимона            |       |       |       |       |        |       |      |       |       |                   |
|           | хлеб              | 09    | 4,8   | 1,8   | 28,2  | 157,2  | 0,11  | 0,11 |       | 6     | 2                 |
|           | Итого             |       | 29,38 | 38,32 | 112,2 | 918,36 | 0,234 | 3,37 | 32,62 | 70,02 | 34,66             |
|           |                   |       |       |       |       |        |       |      |       |       | The second second |

### Восьмой день

| Š         | Ассортимент    | Выход | В     | Ж     | y     | К.кал  | B1   | B2    | C    | CA     | Fe   |
|-----------|----------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|--------|------|
| рецептуры | Завтрак        |       |       | 2     | 1,    | ı      |      |       |      |        |      |
| 171       | котлета мясная | 75    | 10,68 | 11,72 | 5,74  | 176,75 | 0,05 | 0,01  | 0,17 | 54,15  | 0,75 |
| 84        | рагу из овощей | 205   | 4,84  | 11,35 | 29,59 | 239,59 | 0,03 | 0,025 | 5,5  | 13,35  | 0,45 |
| 256       | сок            | 200   | 2,0   | 0,20  | 5,80  | 36     | 0,45 | 0,25  | 1,18 | 241,14 | 1,58 |
|           | хлеб           | 09    | 4,8   | 1,8   | 28,2  | 157,2  | 0,11 | 0,11  | ,    | 6      | 2    |
|           | Hroro:         |       | 22,32 | 25,07 | 69,33 | 609,54 | 0,21 | 0,145 | 8,87 | 90,72  | 3,68 |

# Девятый день

| Fe          |           | 61,82          | 1,26            | 0,48                  | 0,71          | 3,4    | 67,33  |
|-------------|-----------|----------------|-----------------|-----------------------|---------------|--------|--------|
| CA          |           | 22,35          | 88,95           | 14,22                 | 40,23         | 24     | 366,15 |
| C           |           | 0,62           | 6,45            | 3,2                   | 15,28         | 15     | 44,71  |
| B2          |           | 0,01           | 90,0            | -                     | L             | 1      | 0,37   |
| B1          |           | 0,03           | 0,045           | 0,02                  | 0,01          | •      | 0,205  |
| К.кал       |           | 85,93          | 174,32          | 113,79                | 223,3         | 76,5   | 673,84 |
| y           |           | 6,79           | 26,92           | 27,89                 | 28,34         | 16,66  | 106,6  |
| ¥           |           | 1,95           | 6,46            | 0                     | 9,1           | 89,0   | 18,19  |
| P           |           | 10,36          | 5,24            | 0,56                  | 4,88          | 0,68   | 21,72  |
| Выход       |           | 75             | 200             | 200                   | 60/10         | 170    |        |
| Ассортимент | Завтрак   | котлета рыбная | капуста тушеная | компот из сухофруктов | хлеб с маслом | фрукты | Итого: |
| 2           | рецептуры | 143            | 210             | 283                   |               |        |        |

# Десятый день

| Ž         | Ассортимент  | Выход | P     | ¥     | >     | К.кал  | B1    | B2   | C     | CA     | Fe   |
|-----------|--------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------|--------|------|
| рецептуры | Завтрак      |       |       |       |       |        |       |      |       |        |      |
| 27        | борщ с мясом | 250   | 5,6   | 11,21 | 15,61 | 189,11 | 0,075 | 8;38 | 12,48 | 73,94  | 2,35 |
| 117       | омлет        | 65    | 5,82  | 9,02  | 1,52  | 110,54 | ı     | 1    | 0,29  | 58,3   | 1,41 |
| 293       | COK          | 200   | 2,0   | 0,20  | 5,80  | 36     | 0,45  | 0,25 | 1,18  | 241,14 | 1,58 |
|           | хлеб         | 09    | 4,8   | 1,8   | 28,2  | 157,2  | 0,11  | 0,11 | 1     | 6      | 7    |
|           | Итого:       |       | 18,22 | 22,23 | 51,13 | 492,85 | 0,185 | 8,49 | 14,17 | 381,24 | 5,96 |

|       | 5 24,49         |
|-------|-----------------|
| CA    | 274,5           |
| C     | 24,1            |
| B2    | 3,24            |
| B1    | 0,379           |
| К.кал | 745.34          |
| Ŋ     | 108.47          |
| Ж     | 28.08           |
| 9     | 28.03           |
|       | Всего на 1 день |

\*Можно заменить: куриная котлета

\*\* Можно заменить: салат из зелёного горошка, салат из кукурузы, кабачковая икра, солёные огурцы.

и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ- интернатов, детских домов Уральский региональный центр питания «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. академика Е.А.Вагнера и детских оздоровительных учреждений» Пермь, 2008г.