Согласовано:
Начальник терфиториального
отдела управления Роспотребнадзора
по Нижегородской области в Шахунском,
Тоншаевском, Тонкинском, Шарангском,
Ветлужском, Уренском, Районах
Плотников Д.П.

Утверждаю:

Начальник управления образования и молодёжной политики Тонкинского муниципального района
Нижегородской области

Н.И.Заровняева

Примерное десятидневное меню завтраков (7-10лет)
на 2020-2021 учебный год при МБОУ "Большесодомовская ОШ"
МБОУ "Пакалёвская ОШ"
МБОУ "Вязовская ОШ"
МБОУ "Вязовская ОШ"

\$	Ассортимент	Выход	B	×	Ą	К.кал	B1	B2	ပ	CA	Fe
рецептуры	Завтрак										
185	колбаса отварная	50	4,73	11,46	1,12	128,37	I	I.	25,1	7,6	0,52
204	вермишель отварная	150	5,52	5,28	35,33	211,1	90,0	0,01	1	4,42	0,79
283	компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	Ţ	3,2	14,22	0,48
	хлеб с маслом	50/10	4,08	8,8	23,64	197,1	0,01	1	13,28	35,33	0,61
	Mroro		14,89	25,54	86,78	660.36	60'0	0,01	41,58	29,59	2,4

Второй день

No.	Ассортимент	Выход	9	¥	×	К.кал	B1	B2	ט	CA	Fe
рецептуры	Завтрак										
1	винегрет	09	0,75	80'9	4,9	77,56	0,02	0,01	3,5	7,82	0,31
124	запеканка творожная со	150	23,91	9,3	21,83	256,67	90,0	0,38	0,39	223,86	0,88
	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	50	4	1,5	23,5	131	0,1	0,1		8	1,5
	сыр	25	5,8	7,34	r	90,64	0,04	0,03	0,1	70,87	0,27
	йогурт	200	5.88	7	22.56	176	1	1	1.4	240	0.2
	Hroro.		43.13	31/11	00 5	25 050	720	0 60	13.1	501 17	2.1

Третий день

N <sub>o</sub>	Ассортимент	Выход	Б	Ж	y	К.кал.	B1	B2	၁	CA	Fe
рецептуры	Завтрак										
	соленый огурец	09	0,42	90,0	0,84	7,02	0,01	0,02	2,27	12,06	0,12
154	рыба тушеная с овощами	75	10,14	6,02	5,63	120,22	0,03	2,44	1,86	6,3	0,63
216	картофельное пюре	150	3,19	90'9	23,3	160,45	60,0	5,04	3,18	58,44	0,78
242	какао	200	5,27	5,43	28,45	182,92	0,45	0,25	1,18	241,14	1,58
	хлеб	50	4	1,5	23,5	131	0,1	0,1	1	8	1,5
	Итого:		23,02	19,07	81,72	601,61	89,0	7,75	8,49	325,94	4,61

# Четвёртый день

Š	Ассортимент	ВЫХОД	P	×	y	К.калл	B1	B2	ပ	CA	Fe
<b>лецептуры</b>	Завтрак										
103	каша пшенная	150	4,53	5,45	25,72	170,37			0,76	147,83	0,4
	яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8	1	1		1	
265	кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.12	0.3	17.36	190.62	0.14
	хлеб с маслом	50/10	4,08	8,8	23,64	197,1	0,01	1	13,28	35,33	0,61
	фрукты	170	0,68	89,0	16,66	76,5	ı	1	15	24	3,4
	йогурт	200	5.88	7	22.56	176	ı		1.4	240	0.2
	итого		23.04	29.72	108.57	801.46	0,05	0,02	34,54	216,16	34,41

#### Пятый день

KK         CO         1,86         0,12         6,3           R         80         19.76         15.28         9.28           S         150         3,75         5,08         14,44           S         200         0,2         0,1         20,35           S         4         1,5         23,5           3,657         33,657         33,657         33,657	ж х	К.кал. В1	B2	ပ	CA	Fe
салат из зеленого         60         1,86         0,12         6,3           горошка         80         19.76         15.28         9.28           курица отварная         80         19.76         15.28         9.28           чай         200         0,2         0,1         20,35           иай         50         4         1,5         23,5           хлеб         50         4         1,5         23,5						
горошка         80         19.76         15.28         9.28           курица отварная         80         19.76         15.28         9.28           овощи тушеные         150         3,75         5,08         14,44           чай         200         0,2         0,1         20,35           хлеб         50         4         1,5         23,5		24 0,035		3	9	90,0
курица отварная         80         19.76         15.28         9.28           овощи тушеные         150         3,75         5,08         14,44           чай         200         0,2         0,1         20,35           хлеб         50         4         1,5         23,5						
овощи тушеные         150         3,75         5,08         14,44           чай         200         0,2         0,1         20,35           хлеб         50         4         1,5         23,5				3,96		2,15
чай         200         0,2         0,1         20,35           хлеб         50         4         1,5         23,5		126,31 0,09	9 0,12	8,74		0,92
Marrow 50 4 1,5 23,5 1 20,00 13 07 07 07 07 07 07 07 07 07 07 07 07 07				С	5,8	0,27
70 57 73 07		131 0,1	0,1	,		1,5
10,01		584,42 0.93	3 0.32	18.70		4.9

#### Шестой день

Š	Ассортимент	ВЫХОД	В	×	y	К.кал	B1	B2	၁	CA	Fe
рецептуры	Завтрак										
42	суп рыбный	200	10,57	3,29	5,36	92,99	80,0	0,1	6,38	49,95	69,0
296	оладьи с повидлом	100	2,66	5,23	49,33	269,05	0,14	1	1,81	75,7	1,45
293	сок	200	2,0	0,20	5,80	36	0,45	0,25	1,18	241,14	1,58
	хлеб	50	4	1,5	23,5	131	0,1	0,1	3	8	1,5
	Итого:		22,23	10,22	83.99	529.04	0,77	0,45	12,37	374,79	5,22

# Седьмой день

70000	Fe 0,35 0,35 0,48 1,5 1,5	CA 18,16 12,26 6,9 14,22 8	C 18,17 18,17 0,25 2,06 3,2 3,2 3	2,84 	0,01 0,03 0,03 0,02 0,02	К.кал 66,36 125,9 225,18 104,07	2,15 2,17 40,27 25,35 23,05	8,34 5,08 0,25 1,5	0,96 10,53 3,88 0,25	выход 60 80 150 200 50	Ассортимент Завтрак салат из квашеной капусты гуляш рис отварной компот из яблок и лимона хлеб	Në 17 7 162 201 283
	1,5	8		0,1	0,1	131	23,05	1,5	4	50	хлеб	
50 4 1,5 23,05 131 0,1 0,1 3 8											лимона	
на 50 4 1,5 23,05 131 0,1 0,1 3 8	0,48	14,22	3,2		0,02	104,07	25,35	0,25	0,25	200	компот из яблок и	283
компот из яблок и         200         0,25         0,25         25,35         104,07         0,02         -         3,2         14,22           лимона         50         4         1,5         23,05         131         0,1         0,1         3         8	0,71	6,9	2,06	2,84	0,03	225,18	40,27	5,08	3,88	150	рис отварной	201
рис отварной         150         3,88         5,08         40,27         225,18         0,03         2,84         2,06         6,9           компот из яблок и         200         0,25         0,25         25,35         104,07         0,02         -         3,2         14,22           лимона         50         4         1,5         23,05         131         0,1         3         8	1,22	12,26	0,25		0,02	125,9	2,17	8,34	10,53	80	гуляш	162
гуляш         80         10,53         8,34         2,17         125,9         0,02         -         0,25         12,26           рис отварной         150         3,88         5,08         40,27         225,18         0,03         2,84         2,06         6,9           компот из яблок и         200         0,25         0,25         25,35         104,07         0,02         -         3,2         14,22           лимона         50         4         1,5         23,05         131         0,1         3         8											капусты	
капусты         80         10,53         8,34         2,17         125,9         0,02         -         0,25         12,26           рис отварной         150         3,88         5,08         40,27         225,18         0,03         2,84         2,06         6,9           компот из яблок и         200         0,25         0,25         25,35         104,07         0,02         -         3,2         14,22           лимона         50         4         1,5         23,05         131         0,1         3         8	0,35	18,16	18,17	1	0,01	96,36	2,15	9	96'0	09	салат из квашеной	7
салат из квашеной         60         0,96         6         2,15         66,36         0,01         -         18,17         18,16           капусты         гуляш         80         10,53         8,34         2,17         125,9         0,02         -         0,25         12,26           рис отварной         150         3,88         5,08         40,27         225,18         0,03         2,84         2,06         6,9           компот из яблок и         200         0,25         0,25         25,35         104,07         0,02         -         3,2         14,22           лимона         50         4         1,5         23,05         131         0,1         3         8	H										Завтрак	рецептуры
Завтрак         60         0,96         6         2,15         66,36         0,01         -         18,17         18,16           капусты         капусты         80         10,53         8,34         2,17         125,9         0,02         -         0,25         12,26           рис отварной         150         3,88         5,08         40,27         225,18         0,03         2,84         2,06         6,9           компот из яблок и         200         0,25         0,25         25,35         104,07         0,02         -         3,2         14,22           лимона         50         4         1,5         23,05         131         0,1         0,1         3         8	Fe	CA	C	B2	B1	К.кал	Y	X	Б	Выход	Ассортимент	ž

### Восьмой день

Z	Ассортимент	Выход	P	¥	×	К.кал	B1	B2	ပ	CA	Fe
рецептуры	Завтрак										
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	150	3,63	8,51	22,19	179,69	0,02	0,02	5	10,05	0,31
256	COK	200	2,0	0,20	5,80	36	0,45	0,25	1,18	241,14	1,58
	хлеб	50	4	1,5	23,5	131	0,1	0,1	c	8	1,5
	Mroro:		20,31	21,93	57,23	523,44	0,19	0.13	11.37	86.42	3,04

# Девятый день

Fe		61,82	96'0	0,48	0,61	3,4	66.93
CA		22,35	99,99	14,22	35,33	24	338.92
၁		0,62	4,85	3,2	13,28	15	41,01
B2		0,01	0,05	,	1	1	0.36
B1		0,03	0,032	0,02	0,01		0.192
К.кал		85,93	130,74	113,79	197,1	76,5	604,06
y		6,79	20,19	27,89	23,64	19,66	98.17
X		1,95	4,84	0	8,8	89,0	19,46
Р		10,36	3,93	0,56	4,08	0,68	19,61
Выход		75	150	200	50/10	170	
Ассортимент	Завтрак	котлета рыбная	капуста тушеная	компот из сухофруктов	хлеб с маслом	фрукты	Итого:
N <sub>0</sub>	рецептуры	143	210	283			

### Десятый день

No.	Ассортимент	выход	<b>P</b>	×	y	К.кал	B1	B2	၁	CA	Fe
рецептуры	Завтрак										
27	борщ с мясом	200	4,48	8,97	12,49	148,89	0,065	6,18	10,48	61,94	18,05
117	омлет	99	5,82	9,02	1,52	110,54		1	0,29	58,3	1,41
293	сок	200	2,0	0,20	5,80	36	0,45	0,25	1,18	241,14	1,58
	хлеб	50	4	1,5	23,5	131	0,1	0,1	3	8	1,5
	Итого:		16,3	19,69	43.31	426,43	0,165	6,28	15.17	368.24	21.16

	B	Ж	y	К.кал	B1	B2	ت ت	CA	Fe
Всего на 1 день	22,87	22.32	82.03	623.40	0,338	1,909	22,34	245,6	17,89

\*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.