

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Никитина Юлия Борисовна

«09» 01

Согласовано:

Директор

«09» 01 2023г.

Согласовано:

Начальник УО

Дюдюева И.В. «09» 01 2023г.

Никитина

Юлия Менюно
организации второго завтрака обучающихся 1-4 классов
возрастная категория 7-11 лет

День:

понедельник

Неделя:

первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж		У	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
173	Каша овсяная молочная	200	8.48	3.80	44.20	246.00	0.14	0.96	54.80	0.77	144.37	221.30	44.33	2.32
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
14	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80	0.30	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
338	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20
	Яблоко свежее	100-150	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:			11,68	14,69	80,39	510,8	0,54	10,99	54,8	1,32	192,65	301,96	91,35	5,08

День:

вторник

Неделя:

первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж		У	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
210	Омлет натуральный	150	13.94	24.83	2.64	289.65	0.11	0.26	324.57	-	289.65	225.77	16.14	2.64
131	Зелёный горошек отварной консервированный	25	0.81	0.93	1.50	17.75	0.02	2.73	4.76	0.06	6.67	16.46	5.66	0.20
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
14	Батон отрубной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	40.00	0.11	2.40	3.00	-	0.20

ИТОГО:	460.00	15.08	16.47	88.30	551.69	0.20	2.29	93.6	1.03	302.80	363.00	80.02	4.66
--------	--------	-------	-------	-------	--------	------	------	------	------	--------	--------	-------	------

День: пятница
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
227	Рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,0	0,11	2,40	3,00	-	0,20
338	Яблоко свежее	100-150	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		546,75 596,75	23,57	22,1	77,95	614,5	0,17	10,87	89	1,46	53,2	299,53	82,48	4,44

День: понедельник
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша пшённая молочная	200	8,48	3,80	44,20	246,00	0,14	0,96	54,80	0,77	144,37	221,30	44,33	2,32
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	52,00	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,20
338	Яблоко свежее	100-150	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		340 390	11,34	12,34	84,75	250,8	0,2	13,79	94,8	1,48	183,87	265,8	65,63	5,41