Подписано цифровой подписью: МКОУ СО ШКОЛА С. КОШУКИ
Причина: Я являюсь автором этого документа
Дата: 27 Сентябрь 2021 г. 12:35:26
DN: E=ca@skbkontur.ru, ОГРН=1026605606620, ИНН=006663003127, C=RU, S=66 Свердловская область, L=Екатеринбург, STREET="улица Народной воли, строение 19А", OU=Удостоверяющий центр, O="АО ""ПФ ""СКБ КОНТУР""", CN="АО ""ПФ ""СКБ КОНТУР"""

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ СО школы с. Кошуки

_____ Барькова Г.И.
«31» августа 20 21 г.

Примерное

десятидневное меню

полдников для учащихся ГПД

МКОУ СО школы с. Кошуки

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Свердловская область
Тавдинский городской округ
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Кошуки

623965 с. Кошуки, Тавдинский район, ул. Мира, 1, тел. (34360) 3-34-46
ОГРН 1026601904779, ИНН 6634007617, КПП 667601001,л/сч. 03906300520 в финуправлении
администрации Тавдинского городского округа, **e-mail:** scoolkosuki@mail.ru

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.экв.	Е,мг	Д, мкг	В1,мг	В2,мг	В12, мкг	В6,мкг	РР,мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	
1день																							
		Чай с сахаром	200/10	0,22	-	13,7	56	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0
		Булочка «домашняя»	100	3	6	24	348	0	0	0	0	0	0	0	0	0,10	0	0,13	0,12	2.89	28,75	0,22	0,90
		Итого:		3,22	6	37,7	404									0,2		12,63	7,52	8,69	29,45	0,22	0,9
2день																							
		Чай с сахаром	200/10	0,22	-	13,7	56	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0
		печенье	60	5,2	2,6	38,45	403,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0,03	0	80	0,010	77,4	34,5	6,5	0,54
		Итого:		5,42	2,6	52,15	459,7									0,13		92,5	7,41	83,2	35,2	6,5	0,54
3 день																							
		Чай с сахаром	200/10	0,22	-	13,7	56	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0
		Пирожок с повидлом	60/25	3,7	3,24	42,14	211,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0,05	0,13	1,0	2	7,41	31,11	16,22	0,9
		Итого:		3,92	3,24	55,84	267,7									0,15	0,13	13,5	9,4	13,21	31,81	16,22	0,9

борник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет экв	Е,мг	Д, мкг	В1,мг	В2,мг	В12, мкг	В6,мкг	РР,мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	
4 день																							
		Чай с сахаром	200/10	0,22	-	13,7	56	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0
		пряник	60	2,4	1,4	21,5	168,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,09	0	0	0	4,5	20,5	0	0,3
		Итого:		2,62	1,4	35,2	224,0									0,19		12,5	7,4	10,3	21,2		0,3
5день																							
2010	398	Чай с сахаром	200/10	0,22	-	13,7	56	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0
		ватрушка	75	5	3	29	245	0	0	0	0	0	0	0	0	0,40	0	0,01	0,06	72,30	108,48	2,60	0,60
		Итого:		5,22	3	42,7	301									0,5		12,51	7,46	78,1	109,18	2,6	0,6

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.экв	Е,мг	Д, мкг	В1,мг	В2,мг	В12, мкг	В6,мкг	РР,мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	
6день																							
		Чай с сахаром	200/10	0,22	-	13,7	56	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0
		Булочка «домашняя»	100	3	6	24	348	0	0	0	0	0	0	0	0	0,10	0	0,13	0,12	2,89	28,75	0,22	0,90
		Итого:		3,22	6	37,7	404									0,2	12,63	7,52	8,69	29,45	0,22	0,9	3,22
7день																							
		Чай с сахаром	200/10	0,22	-	13,7	56	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0
		печенье	60	5,2	2,6	38,45	403,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0,03	0	80	0,010	77,4	34,5	6,5	0,54
		Итого:		3,22	6	37,7	404									0,13		92,5	7,41	83,2	35,2	6,5	0,54
8 день																							
		Чай с сахаром	200/10	0,22	-	13,7	56	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0
		Пирожок с повидлом	60/25	3,7	3,24	42,14	211,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0,05	0,13	1,0	2	7,41	31,11	16,22	0,9
		Итого:		3,92	3,24	55,84	267,7									0,15	0,13	13,5	9,4	13,21	31,81	16,22	0,9

борник рецептур	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.экв	Е,мг	Д, мкг	В1,мг	В2,мг	В12, мкг	В6,мкг	РР,мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	
9 день																							
		Чай с сахаром	200/10	0,22	-	13,7	56	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0
		пряник	60	2,4	1,4	21,5	168,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,09	0	0	0	4,5	20,5	0	0,3
		Итого:		2,62	1,4	35,2	224,0									0,19		12,5	7,4	10,3	21,2		0,3
10день																							
2010	398	Чай с сахаром	200/10	0,22	-	13,7	56	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0
		ватрушка	75	5	3	29	245	0	0	0	0	0	0	0	0	0,40	0	0,01	0,06	72,30	108,48	2,60	0,60
		Итого:		5,22	3	42,7	301									0,5		12,51	7,46	78,1	109,18	2,6	0,6