

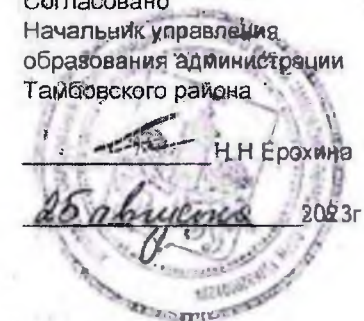
"Утверждаю"

И.о. директора муниципального
унитарного предприятия "Школьник"



"Утверждаю"
Директор школы
Тимофеева В.В.
25.08.2023

Согласовано
Начальник управления
образования администрации
Тамбовского района



Примерное
10 - дневное меню для организации питания обучающихся в МБОУ Тамбовского района
(горячие обеды) на 2023-2024 учебный год

День - понедельник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
139	200	Суп картофельный с вермишелью	3,1	2,5	20,8	121	46	22	154	0,6	0	0,04	0,72	17,4
288 439	90	Цыплята отварные или котлета из филе цыплят	19,17	12,51	0,00	172,00	35,30	18,00	129,00	1,71	0,02	0,00	4,30	0,00
465	130	Рис отварной	3,20	5,10	30,00	180,00	5,80	19,10	51,20	0,52	0,00	0,03	0,60	0,00
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	16,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
	40	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	86,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
		Итого	26,97	20,45	76,00	620,00	107,10	74,30	366,70	4,18	0,02	0,10	6,26	17,40

День вторник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
128	200	Щи из свежей капусты с картофелем	1,8	2,2	7,2	54	46	22	154	0,6	0	0,04	0,72	17,4
401	25/25	Гуляш	6,20	5,10	5,60	86,00	12,00	8,50	88,30	0,69	0,00	0,03	1,44	0,50
472	100	Картофельное пюре	2,10	3,40	17,50	98,00	36,40	27,70	78,00	1,04	0,00	0,13	1,30	21,70
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	11,70	9,22	54,50	342,00	114,40	73,40	377,30	3,53	0,00	0,26	4,34	39,60

День - среда

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
219	200	Суп картофельный с крупой	2		13,6	86	28	24	160	0,8	0	0,08	0,9	6,6
п/ф	60	Наггетсы куриные	3,50	6,70	0,24	75,00	7,33	4,40	41,00	0,61	0,00	0,01	0,77	0,00
273	100	Макароны отварные	3,50	3,30	21,00	128,00	9,30	6,00	23,00	0,62	0,00	0,04	0,33	0,00
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
	20	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
		Итого	10,50	10,34	59,04	393,00	64,63	49,60	256,50	2,94	0,00	0,16	2,64	6,60

День - четверг

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
110	200	Борщ из свежей капусты с картофелем	2	2,2	10,6	68	46	24	160	1	0	0,04	0,5	8,6
к.р.	20/100	Плов	8,00	6,50	7,40	129,00	11,30	14,00	68,00	0,80	0,00	0,05	1,73	0,00
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	16,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	11,60	9,40	43,20	301,00	77,30	53,20	285,00	3,60	0,00	0,15	3,11	8,60

День- пятница

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
138	200	Суп картофельный с бобовыми	4,6	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9	5
к.р.	50	Котлета по-домашнему	6,67	5,42	6,17	108,00	9,42	11,70	68,00	0,80	0,00	0,05	1,73	0,00
273	130	Макароны отварные	4,50	4,30	26,90	166,00	12,10	7,80	29,50	0,80	0,00	0,05	0,43	0,00
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	16,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	17,37	12,92	73,67	482,00	91,52	68,70	366,50	4,80	0,00	0,28	3,94	5,00

День - понедельник

Неделя- вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
151	200	Суп лапша домашняя	3,6	3,1	19,2	123	38	15	224	4,4	0	0,51	0,5	0,6
к.р.	50	Палочки куриные	7,70	3,42	7,10	73,00	11,00	6,70	24,20	3,00	0,02	0,03	1,10	0,05
465	100	Рис отварной	1,50	2,20	13,30	80,00	3,00	9,00	23,00	0,23	0,00	0,02	0,30	0,00
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
	20	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
		Итого	14,30	9,06	63,80	380,00	72,00	45,90	303,70	8,98	0,02	0,59	2,54	0,65

День - вторник

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
132	200	Суп из овощей	1,84	1,84	9	60	34,4	22,4	150,4		0,1	0,01	0,4	4,7
394	20/100	Жаркое по-домашнему или зразы	8,4	10	8	134	7,2	8,4	65,4	0,4	0,02	0,02	1,2	0,06
255	130	Макароны отварные	5,30	5,00	31,00	192,00	14,00	9,00	34,00	0,90	0,00	0,06	0,50	0,00
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,20	9,20	43,00	7,00	11,00	25,00	0,50	0,00	0,05	0,20	0,00
		Итого	17,14	17,14	72,20	490,00	76,60	56,80	282,80	2,70	0,12	0,14	2,70	4,76

День - среда

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
138	200	Суп картофельный с фасолью или чечевицей	4,6	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9	5
294 422	50 40/40	Котлета из филе цыплят или тефтели	11	10	6,2	146	18,8	1,1	89	0,9	0,03	0,03	2,4	0,8
463	100	Каша гречневая	6,20	4,70	28,00	178,00	16,00	80,00	134,00	3,00	0,00	0,13	1,70	0,00
627	200	Чай с сахаром	0,30	0,10	15,20	61,00	17,00	7,00	10,00	0,90	0,00	0,00	0,09	2,50
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	23,50	17,54	74,00	532,00	107,80	131,30	494,00	7,10	0,03	0,34	5,57	8,30

День - четверг

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
110	200	Борщ из свежей капусты с картофелем	2	2,2	10,6	68	46	24	160	1	0	0,04	0,5	8,6
к.р.	100/2	Пельмени отварные с маслом	5,50	7,00	9,20	121,00	8,00	8,50	5,20	0,80	0,01	0,01	0,06	0,16
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	12,00	2,00	6,00	0,20	0,00	0,00	0,02	1,80
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	9,10	9,54	44,00	293,00	72,00	43,70	220,20	2,90	0,01	0,11	1,06	10,56

День - пятница

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
129	200	Рассольник ленинградский	2	2	13,4	82	30	26	168	0,8	0	0,08	0,9	6
294 261	50 25/25	Котлета из филе цыплят или печень, тушенная в соусе	9,20	8,30	5,20	122,00	18,80	0,92	74,20	0,80	0,03	0,03	2,00	0,70
273	130	Макароны отварные	4,60	4,30	26,90	166,00	12,10	7,80	29,50	0,80	0,00	0,05	0,43	0,00
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	12,00	2,00	6,00	0,20	0,00	0,00	0,02	1,80
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	17,40	14,94	69,70	474,00	78,90	45,92	326,70	3,50	0,03	0,22	3,83	8,50