

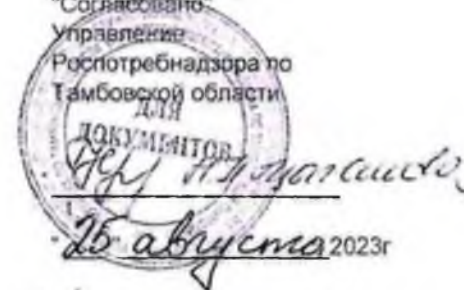
"Утверждаю"
И.о. директора муниципального
унитарного предприятия "Школьник"



"Утверждаю"
Директор



"Согласовано"
Управление
Роспотребнадзора по
Тамбовской области



Примерное
10 - дневное меню для организации питания 1-4 классов
горячие обеды на 2023-2024 учебный год

День - понедельник
Неделя - первая
Возрастная категория - с 7 до 12 лет

№ 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	3,10	2,50	20,80	121,00	46,00	22,00	154,00	0,60	0,00	0,04	0,72	17,40
288 460	90	Цыплята отварные или котлета из филе цыплят	19,20	12,50	0,00	172,00	35,30	18,00	129,00	1,70	0,02	0,03	4,30	0,00
463	150	Рис или булгур отварной	6,90	3,90	34,70	208,00	7,50	22,00	59,00	0,60	0,00	0,03	0,65	0,00
591	200	Кисель или кисель из сока	0,00	0,00	26,80	106,00	12,00	6,00	2,00	0,20			0,02	1,80
	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
	20	Хлеб пшеничный	1,50	0,60	10,00	50,00	4,00	2,80	13,00	0,18	0,00	0,02	0,18	0,00
		Итого	32,00	19,74	101,50	743,00	110,80	80,00	381,50	3,73	0,02	0,15	6,11	19,20

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	40/40	Гуляш	11,20	11,20	6,40	171,00	9,80	12,60	87,20	0,50	0,02	0,02	1,60	0,08
472	130	Картофельное пюре	2,70	4,42	23,00	134,00	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	16,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
685	50 20	Выпечка или кондитерские изделия	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
	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	18,50	19,36	95,20	704,00	112,22	77,50	351,70	3,09	4,22	14,42	5,06	39,48

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	90	Наггетсы куриные	6,30	12,00	0,44	135,00	13,20	8,00	74,00	1,10	0,00	0,02	1,40	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
	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	14,30	16,64	66,14	534,00	73,30	55,00	296,00	4,05	0,00	0,18	3,37	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	B1	PP	C
110	200	Борщ с картофелем и капустой	2	2,2	10,6	68	46	24	160	1	0	0,04	0,5	8,6
449	30/200 80/150	Плов/ или шницель из филе цыплят с рисом	17,80	21,10	33,60	392,00	27,00	16,70	126,00	1,32	0,01	0,05	2,80	0,50
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	21,30	23,64	69,40	607,00	93,00	55,90	318,50	3,67	0,01	0,12	3,94	9,10

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	B1	PP	C
138	200/10	Суп картофельный с бобовыми и гречками	4,6	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9	5
к.р.	80	Котлета по-домашнему	11,20	11,2	6,4	171	9,8	12,6	87,2	0,5	0,02	0,02	1,6	0,08
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	
	180	Сок или нектар фруктовый	0,54	0,00	33,60	86,00	3,00	0,00	32,40	0,40	0,00	0,04	0,00	7,20
	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	22,14	18,24	91,50	613,00	80,90	63,60	385,60	3,55	0,02	0,26	3,17	12,28

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.	80	Палочки куриные	12,20	5,44	11,30	93,00	17,60	10,40	38,40	3,70	0,01	0,03	1,70	0,08
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	20,50	13,98	85,70	543,00	81,40	59,70	346,10	9,97	0,01	0,60	3,44	0,68

День - вторник

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецепту	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	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	январь.00	0,1	0,01	0,4	4,7
394 402 255	30/200 30/30/15 0	Жаркое по домашнему или гуляш/ макароны отварные	15,60	10,00	26,90	259,00	38,40	5,30	226,00	3,40	0,20	4,60	0,00	11,04
585	200	Компот	0,60	0,00	32,80	140,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80
	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	19,34	12,08	77,90	545,00	81,80	52,90	436,90	36530,25	0,30	5,04	0,92	16,54

День - среда

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецепту	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	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
422	50/50	Тефтели	7,4	9,1	9,9	152	22	19,3	107	0,8	0	0,04	1,7	0,93
463	170	Каша гречневая	9,70	7,90	48,00	302,00	27,20	136,00	228,00	5,10	0,00	0,23	2,80	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
	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	23,20	19,84	97,50	705,00	117,20	200,50	577,50	7,95	0,00	0,42	5,66	7,73

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 с картофелем и капустой	2	2,2	10,6	68	46	24	160	1	0	0,04	0,5	8,6
к.р.	160/5	Пельмени отварные с маслом	9,00	11,33	14,9	196	12,9	13,8	8,5	1,27	0,01	0,02	0,09	0,3
585	200	Компот	0,60	0,00	32,80	140,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80
	20	Кондитерские изделия	0,50	0,40	10,00	62,00	3,00	0,60	10,00	0,20	0,00	0,01	0,00	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	13,40	14,17	77,50	552,00	70,90	63,60	239,00	3,32	0,01	0,50	1,11	9,70

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
460 261	90 45/45	Котлета из филе цыплят или печень, тушенная в соусе	15,30	11,52	0	219	23	13	105,3	1,1	0,03	0,03	4,14	0,95
255	140	Макароны отварные	5,00	4,70	29,00	179,00	13,10	8,60	24,80	0,05	0,00	0,05	0,47	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	23,90	18,56	66,60	584,00	84,10	58,80	353,10	3,05	0,03	0,22	6,01	8,75