

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



"Утверждаю"  
Директор школы  
АКУМЕНТОР  
Ирина В. В. Иванова  
25.08.2023г

Согласовано  
Начальник управления  
образования администрации  
Тамбовского района



Примерное

10-дневное меню для организации питания отдельных категорий обучающихся и обучающихся из многодетных семей  
в МБОУ Тамбовского района ( на 57 рублей-бюджетные средства ) на 2023-2024 учебный год.

День - понедельник  
Неделя - первая  
Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецепту-ры	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
288 294	50	Цыплята отварные или котлета из филе цыплят	11,00	10,00	6,20	146,00	18,80	1,10	89,00	0,90	0,03	0,03	2,40	0,80
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
		<b>Итого</b>	<b>17,10</b>	<b>15,04</b>	<b>64,50</b>	<b>451,00</b>	<b>87,80</b>	<b>47,30</b>	<b>298,50</b>	<b>3,08</b>	<b>0,03</b>	<b>0,12</b>	<b>4,06</b>	<b>18,20</b>

День вторник

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	B1	PP	C
128	200	Щи из свежей капусты с картофелем	1,80	2,2	7,2	54	46	22	154	0,6	0	0,04	0,72	17,4
401	45/45	Гуляш	11,13	9,20	9,99	154,00	21,60	15,30	159,00	1,24	0,00	0,06	2,60	0,90
472	150	Картофельное пюре	3,10	5,10	26,20	147,00	42,00	32,00	90,00	1,20	0,00	0,15	1,50	25,00
695	50	Запеканка или сырники из творога или кондитерские изделия	7,40	4,00	24,30	198,00	40,80	10,00	70,00	0,50	0,02	0,05	0,56	0,08
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
	40	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20	86,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		<b>Итого</b>	<b>25,03</b>	<b>14,41</b>	<b>91,89</b>	<b>700,00</b>	<b>170,40</b>	<b>94,50</b>	<b>530,00</b>	<b>4,74</b>	<b>0,02</b>	<b>0,36</b>	<b>6,26</b>	<b>43,38</b>

День - среда

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	B1	PP	C
219	200	Суп картофельный с крупой	2,00		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	236,00	13,20	8,00	74,00	1,10	0,00	0,02	1,40	0,00
273	150	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
585	200	Компот	0,60	0	30,8	130	3	16	36	0,4	0	0,4	0,28	0,8
	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
		<b>Итого</b>	<b>15,50</b>	<b>17,24</b>	<b>85,04</b>	<b>730,00</b>	<b>64,20</b>	<b>66,20</b>	<b>328,50</b>	<b>3,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,59</b>	<b>3,32</b>	<b>7,40</b>

День - четверг

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	B1	PP	C
75	30	Овощи свежие или икра овощная	0,6	2,05	3,75	36	12	5,4	9	1	0	0,01	0,03	0,96
110	200	Борщ с картофелем и капустой	2,00	2,2	10,6	68	46	24	160	1	0	0,04	0,5	8,6
449	40/200	Плов	14,70	17,50	27,80	324,00	22,10	13,80	104,00	1,10	0,01	0,04	2,30	0,40
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
	40	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20	86,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		<b>Итого</b>	<b>18,90</b>	<b>22,45</b>	<b>66,35</b>	<b>575,00</b>	<b>100,10</b>	<b>58,40</b>	<b>330,00</b>	<b>4,90</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>	<b>3,71</b>	<b>9,96</b>

День- пятница  
 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	B1	PP	C
	30	Овощи свежие или консервированные	0,2	0,02	0,65	4	6	3,5	10	0,2	0,02	0,08	0,05	2,5
138	200/15	Суп картофельный с бобовыми и гречками	4,60	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9	5
к.р	90	Котлета по-домашнему	12,60	12,60	7,20	193,00	10,80	12,60	98,10	0,54	0,02	0,02	1,80	0,09
255	150	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
1024	200	Кофейный напиток	1,30	1,40	18,40	112,00	34,00	0,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,09	2,50
	40	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20	86,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		<b>Итого</b>	<b>25,40</b>	<b>22,12</b>	<b>81,85</b>	<b>691,00</b>	<b>120,80</b>	<b>68,30</b>	<b>453,10</b>	<b>3,94</b>	<b>0,04</b>	<b>0,34</b>	<b>3,82</b>	<b>10,09</b>

День - понедельник  
 Неделя- вторая  
 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	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.	90	Палочки куриные	13,70	6,12	12,70	204,00	19,80	11,70	43,20	4,14	0,01	0,04	1,90	0,09
465	150	Рис отварной	3,70	5,80	34,50	208,00	7,50	22,00	59,00	0,60	0,00	0,03	0,65	0,00
	180	Сок или нектар фруктовый	0,49	0,00	30,24	77,00	3,00	0,00	29,16	0,40	0,00	0,04	0,00	6,50
	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
		<b>Итого</b>	<b>22,79</b>	<b>15,26</b>	<b>105,84</b>	<b>698,00</b>	<b>74,30</b>	<b>57,90</b>	<b>379,86</b>	<b>9,99</b>	<b>0,01</b>	<b>0,65</b>	<b>3,29</b>	<b>7,19</b>

День - вторник

Неделя - вторая

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	B1	PP	C
132	200	Суп из овощей с кукурузой	1,84	1,84	9	60	34,4	22,4	150,4	январь.00	0,1	0,01	0,4	4,7
394	40/200	Жаркое по-домашнему	13,04	10	22,4	287	32	39,2	1,12	1,4	0,01	0,13	0,11	0
585 627	200	Компот или чай с сахаром	0,60	0	30,8	130	3	16	36	0,4	0	0,4	0,28	0,8
	40	Хлеб ржаной	5,90	6,75	9,91	86,00	253,00	30,00	190,00	0,12	0,04	0,08	0,21	2,74
	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
		<b>Итого</b>	<b>22,88</b>	<b>19,19</b>	<b>82,11</b>	<b>613,00</b>	<b>326,40</b>	<b>110,40</b>	<b>390,52</b>	<b>#####</b>	<b>0,15</b>	<b>0,64</b>	<b>1,18</b>	<b>8,24</b>

День - среда

Неделя - вторая

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	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	150	Каша гречневая	8,60	7,00	42,00	267,00	24,00	120,00	201,00	4,50	0,00	0,20	2,50	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
	40	Хлеб ржаной	1,30	1,20	33,40	86,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
	100	Фрукты	0,40	0,00	11,30	46,00	23,80	90,80	24,00	4,80	0,00	0,06	0,06	22,00
		<b>Итого</b>	<b>22,50</b>	<b>19,90</b>	<b>127,00</b>	<b>716,00</b>	<b>133,82</b>	<b>270,10</b>	<b>552,00</b>	<b>12,60</b>	<b>4,20</b>	<b>14,62</b>	<b>6,36</b>	<b>28,23</b>

День - четверг

Неделя - вторая

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	B1	PP	C
110	200	Борщ с картофелем и капустой	2,00	2,2	10,6	68	46	24	160	1	0	0,04	0,5	8,6
к.р.	190/5	Пельмени отварные с маслом	10,60	13,4	17,6	332	15,3	16,3	10	1,5	0,01	0,02	0,11	0,3
	200	Молочная продукция	5,31	6,10	8,90	180,00	228,00	27,00	171,00	0,11	0,04	0,07	0,19	2,50
	40	Хлеб ржаной	0,00	0,00	26,80	86,00	12,00	6,00	2,00	0,20			0,02	1,80
		<b>Итого</b>	<b>17,91</b>	<b>21,70</b>	<b>63,90</b>	<b>666,00</b>	<b>301,30</b>	<b>73,30</b>	<b>343,00</b>	<b>2,81</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>0,82</b>	<b>13,20</b>



День - пятница

Неделя - вторая

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	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	0,00	219,00	23,00	13,00	105,30	1,10	0,03	0,03	4,14	0,95
255	150	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
585	200	Компот	0,60	0,00	30,80	130,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80
	40	Хлеб ржаной	0,60	0,00	30,80	86,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80
		<b>Итого</b>	<b>23,80</b>	<b>18,52</b>	<b>106,00</b>	<b>709,00</b>	<b>73,00</b>	<b>80,00</b>	<b>379,30</b>	<b>3,60</b>	<b>0,03</b>	<b>0,97</b>	<b>6,10</b>	<b>8,55</b>