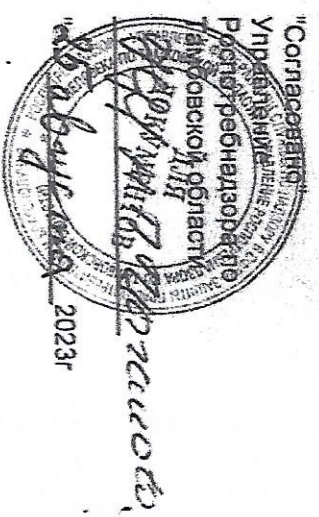


"Утверждаю"  
 И.о. директора муниципального  
 учреждения "Школьник"  
 Ю. Ю. Иванов  
 30.08.2023



Примерное  
 10 - дневное меню для организации питания обучающихся в МОУ г. Тамбова  
 (горячие обеды) для г. П. Д. на 2023-2024 учебный год

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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							
							Са	Мg	P	Fe	A	B1	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
394	40/200	Жаркое по-домашнему	13,04	10,00	22,40	287,00	32,00	39,20	1,12	1,40	0,01	0,13	0,11	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	1,00	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	17,34	13,08	76,70	555,00	104,00	85,60	212,12	3,80	0,01	0,23	1,71	17,40

День - вторник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 лет 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	2,20	7,20	54,00	46,00	22,00	154,00	0,6	0,00	0,04	0,72	17,40
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
463	150	Каша гречневая	8,60	7,00	42,00	267,00	24,00	120,00	201,00	4,50	0,01	0,20	2,50	0,00
932	200	Компот	0,60	0,00	30,80	130,00	24,00	16,00	22,00	0,80	0,04	0,03	0,00	0,00
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		<b>Итого</b>	<b>26,30</b>	<b>22,28</b>	<b>105,70</b>	<b>730,00</b>	<b>116,80</b>	<b>189,00</b>	<b>524,10</b>	<b>6,74</b>	<b>0,07</b>	<b>0,35</b>	<b>5,50</b>	<b>17,49</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		13,60	86,00	28,00	24,00	160,00	0,80	0,00	0,08	0,90	6,60
к.р.	190/5	Пельмени отварные с маслом	10,60	13,40	17,60	232,00	15,30	16,30	10,00	1,50	0,01	0,02	0,11	0,30
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
		<b>Итого</b>	<b>14,20</b>	<b>14,10</b>	<b>55,40</b>	<b>422,00</b>	<b>63,30</b>	<b>55,50</b>	<b>227,00</b>	<b>4,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>	<b>1,89</b>	<b>6,90</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
112	200	Борщ из свежей капусты с картофелем	2,30	2,20	11,60	76,00	44,00	26,00	176,00	1,20	0,00	0,06	0,56	2,50
418	90	Зразы рубленые	11,00	14,20	12,00	199,00	25,00	20,30	100,00	1,23	0,01	0,07	2,00	3,71
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
	180	Сок или нектар фруктовый	0,54	0,00	33,60	108,00	3,00	0,00	32,40	0,40	0,00	0,04	0,00	7,20
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	49,00	0,49	0,00	0,06	0,48	0,00
		<b>Итого</b>	<b>19,64</b>	<b>21,98</b>	<b>101,90</b>	<b>616,00</b>	<b>126,00</b>	<b>96,70</b>	<b>447,40</b>	<b>4,52</b>	<b>0,01</b>	<b>0,38</b>	<b>4,54</b>	<b>38,41</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
138	200/15	Суп картофельный с бобовыми и гречками	4,6	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9	5
408	45/45	Печень тушеная в соусе	12,10	8,30	4,90	143,00	27,00	15,30	215,00	5,00	4,70	0,17	5,60	11,40
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
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	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		<b>Итого</b>	<b>23,30</b>	<b>17,18</b>	<b>88,30</b>	<b>602,00</b>	<b>110,50</b>	<b>95,70</b>	<b>543,00</b>	<b>8,80</b>	<b>4,70</b>	<b>0,38</b>	<b>8,03</b>	<b>16,40</b>

День - понедельник

Неделя- вторая

Возрастная категория - с 7 до 11 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
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
463	150	Каша гречневая	8,60	7,00	42,00	267,00	24,00	120,00	201,00	4,50	0,01	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	2,70	0,48	18,50	86,00	18,40	18,40	48,00	0,90	0,00	0,06	0,80	0,00
		<b>Итого</b>	<b>26,23</b>	<b>19,88</b>	<b>104,69</b>	<b>691,00</b>	<b>116,00</b>	<b>174,70</b>	<b>640,00</b>	<b>11,94</b>	<b>0,01</b>	<b>0,83</b>	<b>6,80</b>	<b>1,50</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	9,00	60,00	34,40	22,40	150,40	2,60	0,10	0,01	0,40	
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
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
591	200	Кисель	0,00	0,00	26,80	106,00	12,00	6,00	2,00	0,20			0,02	1,80
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,40	18,50	86,00	12,00	18,40	48,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		<b>Итого</b>	<b>16,14</b>	<b>19,24</b>	<b>85,74</b>	<b>680,00</b>	<b>85,60</b>	<b>63,80</b>	<b>308,40</b>	<b>5,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,15</b>	<b>2,80</b>	<b>1,80</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	4,60	2,50	15,40	104,00	50,00	34,00	212,00	1,40	0,00	0,12	0,90	5,00
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
932	200	Компот	0,60	0,00	30,80	130,00	24,00	16,00	22,00	0,80	0,04	0,03	0,00	0,00
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	48,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		<b>Итого</b>	<b>22,60</b>	<b>20,48</b>	<b>92,50</b>	<b>644,00</b>	<b>108,10</b>	<b>82,20</b>	<b>386,00</b>	<b>4,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	<b>3,68</b>	<b>5,40</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	В1	PP	C
112	200	Борщ из свежей капусты с картофелем	2,30	2,20	11,60	76,00	44,00	26,00	176,00	1,20	0,00	0,06	0,56	2,50
288	90	Цыплята отварные	19,20	12,50	0,00	172,00	35,30	18,00	129,00	1,70	0,02	0,03	4,30	0,00
465	150	Рис или булгур 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
	200	Сок или нектар фруктовый	0,60	0,00	37,30	120,00	3,00	0,00	36,00	0,40	0,00	0,04	0,00	8,00
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	48,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	28,50	20,98	101,90	662,00	101,80	84,40	448,00	4,80	0,02	0,22	5,99	10,50

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	2,00	2,00	13,40	82,00	30,00	26,00	168,00	0,80	0,00	0,08	0,90	6,00
690	108/50	Голубцы ленивые	18,60	16,10	18,60	294,00	117,00	36,70	240,20	2,20	0,00	0,09	0,13	27,20
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
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	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	48,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		<b>Итого</b>	<b>26,60</b>	<b>23,78</b>	<b>91,70</b>	<b>670,00</b>	<b>215,00</b>	<b>119,10</b>	<b>554,20</b>	<b>6,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,38</b>	<b>3,41</b>	<b>58,20</b>