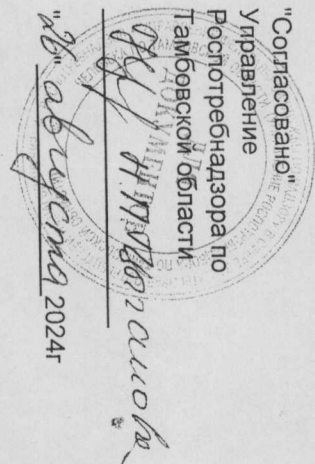


"Утверждаю"
И.о. Директора ООО "Школьник"



И.П. Баранова
2024г

Примерное
10 - дневное меню для организации питания обучающихся в МОУ г. Тамбова
(горячие обеды) для Г.П.Д. 2024-2025 учебный год



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

№ рецепту ры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины				
							Са	Мg	P	Fe	A	B1	PP	C	
138	200/15	Суп картофельный с бобовыми и грибами	4,6	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9	5	
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		
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	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	19,24	12,98	87,10	607,00	118,00	107,60	284,12	4,50	0,05	0,34	1,49	5,00	

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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
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	190/5	Пельмени отварные с маслом	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	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	49,00	0,49	0,00	0,06	0,48	0,00		
		Итого	19,60	20,28	71,90	539,00	94,10	62,20	321,00	3,49	0,01	0,14	3,68	9,00		

День - пятница
 Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 до 12 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
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		
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		
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		
591	200	Кисель	0,00	0,00	26,80	106,00	12,00	6,00	2,00	0,20	0,00	0,06	0,48	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		
		Итого	19,53	17,48	103,19	636,00	83,10	87,70	437,00	3,74	0,00	0,23	4,65	6,90		

День - понедельник

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
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	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		
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		
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	18,40	18,40	48,00	0,90	0,00	0,06	0,80	0,00		
		Итого	22,60	21,28	101,90	679,00	133,20	94,00	482,10	7,84	0,06	0,77	4,60	25,69		

День - вторник

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 7 до 12 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
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	0,95		
Ф. б. п/ф	90	Шницель "Мечта лицеиста" или наплетсы	15,30	11,52	0,00	219,00	23,00	13,00	105,30	1,10	0,03	0,03	4,14	0,00		
52	150	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		
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	0,40	18,50	86,00	12,00	18,40	48,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00		
		Итого	23,74	19,66	77,00	634,00	90,90	81,80	370,70	6,10	0,13	0,13	6,07	0,95		

День - среда
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 7 до 12 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины				
							Са	Мg	P	Fe	A	B1	PP	C	
219	200	Суп картофельный с крупой и горобушей	7,90		12,44	116,00	28,00	24,00	160,00	0,80	0,00	0,08	0,90	6,60	
422	50/50	Тефтели	7,40	9,10	9,90	152,00	22,00	19,30	107,00	0,80	0,00	0,04	1,70	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	
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	
		Итого	27,20	16,58	113,64	751,00	110,00	197,70	538,00	7,80	0,04	0,41	5,58	7,53	

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				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
110	200	Борщ с картофелем и капустой	2	2,2	10,6	68	46	24	160	1	0	0,04	0,5	8,6		
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		
125	150	Картофель отварной	4,30	4,30	19,50	139,00	42,00	32,00	90,00	1,20	0,00	0,15	1,50	25,00		
	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	28,20	23,08	104,50	707,00	220,00	111,10	574,20	5,70	0,00	0,38	2,61	68,80		

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				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
138	200	Суп картофельный с фасолью или чечевичей	4,60	2,50	15,40	104,00	50,00	34,00	212,00	1,40	0,00	0,12	0,90	5,00		
к.р	45/45	Филе окорочка, запеченный в соусе	10,60	10,44	2,77	146,00	19,90	16,60	43,20	16,10	0,01	0,04	0,50	0,00		
255	150	Макаронны 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		
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		
		Итого	23,80	18,42	98,47	658,00	119,90	94,00	359,20	20,10	0,05	0,31	1,88	5,00		