

Утверждаю
И.о. директора ООО "Школьник"



Т.П. Баранова

Утверждаю
Директор МАУС СОШ № 9
Н.А. Сидельникова

Утверждаю
Директор

2024г

Примерное
12-дневное меню для организации питания обучающихся в МОУ г. Тамбова из многодетных семей
(на 57 рублей-бюджетные средства) на 2024-2025 учебный год.

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

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | | | |
|-------------|--------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | 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 | | |
| 294 | 50 | Котлета из филе лосося или наггетсы | 11,00 | 10,00 | 6,20 | 146,00 | 18,80 | 1,10 | 89,00 | 0,90 | 0,03 | 0,03 | 2,40 | 0,80 | | |
| 273 | 130 | Макарона 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 | 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 | 21,60 | 17,14 | 72,70 | 520,00 | 100,90 | 58,10 | 363,00 | 4,45 | 0,03 | 0,23 | 4,37 | 5,80 | | |

День вторник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C | |
| 120 | 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 | |
| 465 | 100 | Рис отварной или булгур отварной | 2,50 | 3,90 | 23,00 | 139,00 | 5,00 | 14,70 | 39,30 | 0,40 | 0,00 | 0,02 | 0,46 | 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 | 0,60 | 9,20 | 43,00 | 6,00 | 9,20 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 | |
| | | Итого | 12,10 | 9,22 | 60,00 | 383,00 | 83,00 | 60,40 | 338,60 | 2,89 | 0,00 | 0,15 | 3,50 | 17,90 | |

День - среда

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|---|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C | |
| 139 | 200 | Суп картофельный с вермишелью | 3,1 | 10 | 20,8 | 121 | 46 | 22 | 154 | 0,6 | 0 | 0,04 | 0,72 | 17,4 | |
| Ф.6 294 | 50 | Шницель "Мечта лицеиста" или котлета из филе цыплят | 2,70 | 4,42 | 22,70 | 127,00 | 36,40 | 27,70 | 78,00 | 1,04 | 0,00 | 0,13 | 1,30 | 0,00 | |
| 472 | 130 | Картофельное пюре | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 61,00 | 14,00 | 6,00 | 8,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | |
| 627 | 200 | Чай с сахаром | 1,30 | 0,24 | 9,20 | 43,00 | 6,00 | 9,20 | 24,50 | 0,45 | 0,00 | 0,03 | 0,24 | 0,00 | |
| | 20 | Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 18,30 | 14,76 | 73,90 | 498,00 | 121,20 | 66,00 | 353,50 | 2,94 | 0,03 | 0,23 | 5,06 | 18,20 | |

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

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | 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 | нв.00 | 0 | 0,04 | 0,5 | 8,6 | |
| 422 | 40/50 | Тертели | 6,7 | 8,2 | 8,91 | 137 | 20 | 17,4 | 96,3 | 0,72 | 0 | 0,04 | 1,53 | 0,84 | |
| 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 | 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 | 18,90 | 18,10 | 86,71 | 576,00 | 110,00 | 176,60 | 514,30 | 8,02 | 0,00 | 0,34 | 5,41 | 9,44 | |

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

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | 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 |
| 418 | 50 | Зразы или палочки куриные | 13,70 | 10,40 | 0,00 | 197,00 | 21,00 | 11,70 | 94,80 | 0,99 | 0,03 | 0,03 | 3,70 | |
| 261 | 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 |
| 273 | 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 |
| 627 | 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 | 21,80 | 17,40 | 65,50 | 549,00 | 83,10 | 60,70 | 349,30 | 4,39 | 0,03 | 0,22 | 5,91 | 6,00 |

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

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | |
|-------------|--------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 228 | 200 | Суп картофельный с кашками | 3,4 | 3,8 | 18,2 | 122 | 40 | 30 | 209 | 1,2 | 0 | 0,1 | 1,1 | 12 |
| 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 | 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 | 13,00 | 11,00 | 49,80 | 355,00 | 71,30 | 59,20 | 334,00 | 3,80 | 0,00 | 0,21 | 3,71 | 12,00 |

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 | 25/25 | Филе окорочка, запеченный в соусе | 5,30 | 5,22 | 1,39 | 73,00 | 10,00 | 8,30 | 21,60 | 8,10 | 0,01 | 0,02 | 0,46 | 0,00 |
| 465 | 100 | Рис отварной | 2,50 | 3,90 | 23,00 | 139,00 | 5,00 | 14,70 | 39,30 | 0,40 | 0,00 | 0,02 | 0,40 | 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 | 0,24 | 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 | | |
| | | Итого | 12,90 | 12,56 | 67,79 | 439,00 | 73,00 | 53,20 | 317,40 | 14,25 | 0,01 | 0,58 | 1,60 | 0,60 |

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 с кукурузой | 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 | 8,4 | 10 | 8 | 134 | 7,2 | 8,4 | 65,4 | 0,4 | 0,02 | 0,02 | 1,2 | 0,06 |
| 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 | 11,84 | 12,14 | 41,20 | 298,00 | 62,60 | 47,80 | 248,80 | 1,80 | 0,12 | 0,08 | 2,20 | 4,76 |

День - среда
Неделя - вторая
Возрастная категория - с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | |
|-------------|--------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 219 | 200 | Суп картофельный с крупой и горбушей или суп картофельный с крупой | 7,9 | | 12,44 | 116 | 28 | 24 | 160 | 0,8 | 0 | 0,08 | 0,9 | 6,6 |
| к.р. | 50 | Котлета по-домашнему | 6,67 | 5,42 | 6,17 | 108 | 9,42 | 11,7 | 68 | 0,8 | 0 | 0,05 | 1,73 | |
| 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 | 0,30 | 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 | 20,87 | 10,06 | 69,91 | 494,00 | 72,52 | 59,70 | 316,50 | 4,20 | 0,00 | 0,24 | 3,63 | 9,10 |

День - четверг
Неделя - вторая
Возрастная категория - с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | |
|-------------|--------------|-----------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 110 | 200 | Борщ с картофелем и кашушей | 2 | 2,2 | 10,6 | 68 | 46 | 24 | 160 | явл.00 | 0 | 0,04 | 0,5 | 8,6 |
| 449 | 20/100 | Плов или пельмени | 8,00 | 6,50 | 7,40 | 129,00 | 11,30 | 14,00 | 68,00 | 0,80 | 0,00 | 0,05 | 1,73 | 0,00 |
| к.р. | 100/2 | Отварные с маслом | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 61,00 | 12,00 | 2,00 | 6,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 1,80 |
| 627 | 200 | Чай с сахаром | 1,40 | 0,24 | 9,20 | 43,00 | 6,00 | 9,20 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 |
| | 20 | Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 11,60 | 9,04 | 42,20 | 301,00 | 75,30 | 49,20 | 283,00 | 2,90 | 0,00 | 0,15 | 2,73 | 10,40 |

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 |
| 219 | 200 | Суп картофельный с крупной и горбушей или суп картофельный с крупной | 7,9 | | 12,44 | 116 | 28 | 24 | 160 | 0,8 | 0 | 0,08 | 0,9 | 6,6 |
| к.р. | 50 | Котлета по-домашнему | 6,67 | 5,42 | 6,17 | 108 | 9,42 | 11,7 | 68 | 0,8 | 0 | 0,05 | 1,73 | 0,00 |
| 273 | 130 | Макарона 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 | 0,30 | 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 | 20,87 | 10,06 | 69,91 | 494,00 | 72,52 | 59,70 | 316,50 | 4,20 | 0,00 | 0,24 | 3,63 | 9,10 |

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 кашушой | 2 | 2,2 | 10,6 | 68 | 46 | 24 | 160 | явл.00 | 0 | 0,04 | 0,5 | 8,6 |
| 449 | 20/100 | Плов или пельмени | 8,00 | 6,50 | 7,40 | 129,00 | 11,30 | 14,00 | 68,00 | 0,80 | 0,00 | 0,05 | 1,73 | 0,00 |
| к.р. | 100/2 | Отварные с маслом | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 61,00 | 12,00 | 2,00 | 6,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 1,80 |
| 627 | 200 | Чай с сахаром | 1,40 | 0,24 | 9,20 | 43,00 | 6,00 | 9,20 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 |
| | 20 | Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 11,60 | 9,04 | 42,20 | 301,00 | 75,30 | 49,20 | 283,00 | 2,90 | 0,00 | 0,15 | 2,73 | 10,40 |

День - пятница
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | 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 чечевичей | 4,6 | 2,5 | 15,4 | 104 | 50 | 34 | 212 | 1,4 | 0 | 0,12 | 0,9 | 5 |
| к.р | 40 | Шарики мясные "Колобок" | 5,40 | 5,60 | 4,08 | 88,00 | 9,80 | 8,60 | 47,20 | 0,35 | 0,00 | 0,02 | 0,75 | 0,40 |
| 472 | 100 | Картофельное пюре | 2,10 | 3,40 | 17,50 | 98,00 | 28,00 | 21,30 | 60,00 | 0,80 | 0,00 | 0,10 | 1,00 | 1,80 |
| 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 | 0,00 |
| | 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 | 13,70 | 11,84 | 61,18 | 394,00 | 105,80 | 75,10 | 374,20 | 3,65 | 0,00 | 0,30 | 3,15 | 26,40 |

День - суббота
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 120 | 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 |
| 422 | 40/50 | Тефтели | 6,7 | 8,2 | 8,91 | 137 | 20 | 17,4 | 96,3 | 0,72 | 0 | 0,04 | 1,53 | 0,84 |
| 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 | 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 | 18,70 | 17,74 | 82,31 | 562,00 | 108,00 | 170,60 | 506,30 | 6,32 | 0,00 | 0,34 | 5,25 | 20,04 |

083

Утверждаю
И.о. директора ООО "Школьник"



Т.П. Баранова

Утверждено
Директор МБОУ лиц. 9
Н.А. Сурешинкова

Согласовано
Управление
Роспотребнадзора по
Тамбовской области

[Signature]
26 августа 2024г

Примерное

12-дневное меню для организации питания детей - инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в МОУ г. Тамбова на 2024-2025 учебный год

День-понедельник
Неделя-первая
Возрастная категория- с 7 и старше

Полдник

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|----------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| | 50 | 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 |
| 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 |
| | | Итого | 1,30 | 1,20 | 33,40 | 198,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 4,20 | 14,20 | 0,80 | 0,30 |

День - вторник
Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 лет и старше

Полдник

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C | | |
| | 10 20 | Булерброд с сыром или выпечка | 4,00 | 6,40 | 10,00 | 116,00 | 110,00 | 11,30 | 75,00 | 0,60 | 0,05 | 0,04 | 0,33 | 0,13 | | |
| 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 | | |
| | | Итого | 4,20 | 6,50 | 26,00 | 177,00 | 124,00 | 17,30 | 83,00 | 1,50 | 0,05 | 0,04 | 0,73 | 0,13 | | |

День среда
Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 лет и старше

Полдник

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|----------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C | | |
| | 50 | 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 | | |
| | 20 | 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 | | |
| | 180 | Итого | 1,79 | 1,20 | 63,64 | 275,00 | 3,02 | 0,00 | 29,16 | 0,60 | 4,20 | 14,24 | 0,80 | 6,80 | | |

День - четверг
 Неделя - первая
 Возрастная категория - с 7 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | | Витамины | | |
|-------------|--------------|--------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C | |
| 20/20 50 | | Бутерброд с колбасой п/к или выпечка | 3,30 | 5,04 | 1,30 | 62,00 | 60,00 | 8,00 | 33,00 | 0,50 | 0,00 | 0,06 | 0,53 | 3,00 | |
| 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 | |
| | | Итого | 3,50 | 5,14 | 17,30 | 123,00 | 74,00 | 14,00 | 41,00 | 1,40 | 0,00 | 0,06 | 0,93 | 3,00 | |

День-пятница
 Неделя-первая
 Возрастная категория-с 7 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | | Витамины | | |
|-------------|--------------|----------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C | |
| 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 | |
| 591 200 | | Кисель | 0,00 | 0,00 | 26,80 | 106,00 | 12,00 | 6,00 | 2,00 | 0,20 | | | 0,02 | 1,80 | |
| | | Итого | 1,30 | 1,20 | 60,20 | 304,00 | 12,02 | 6,00 | 2,00 | 0,40 | 4,20 | 14,20 | 0,82 | 2,10 | |

День-суббота
Неделя -первая
Возрастная категория-с 7 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | |
|-------------|--------------|-----------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | 20/40 50 | Колбаса в тесте или выпечка | 7,1 | 5,52 | 20,2 | 160 | 12,6 | 18 | 60 | 0,84 | 0,01 | 0,07 | 1,53 | 0 |
| 627 | 200 | Чай с сахаром и лимоном | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 61,00 | 14,00 | 6,00 | 8,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 |
| | | Итого | 7,30 | 5,62 | 35,20 | 221,00 | 26,60 | 24,00 | 68,00 | 1,74 | 0,01 | 0,07 | 1,93 | 0,00 |

День - понедельник
Неделя- вторая
Возрастная категория - с 7 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | |
|-------------|--------------|----------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 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 |
| | | Итого | 1,90 | 1,20 | 64,20 | 328,00 | 3,02 | 16,00 | 36,00 | 0,60 | 4,20 | 14,60 | 1,08 | 1,10 |

День - вторник
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 7 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Полдник | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | |
|-------------|--------------|-----------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|
| | | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C | | |
| 20/40 | | Колбаса в тесте или выпечка | 7,1 | 5,52 | 20,2 | 160 | 12,6 | 18 | 60 | 0,84 | 0,01 | 0,07 | 1,53 | 0 | | |
| 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 | | |
| | | Итого | 7,30 | 5,62 | 35,20 | 221,00 | 26,60 | 24,00 | 68,00 | 1,74 | 0,01 | 0,07 | 1,93 | 0,00 | | |

День - среда
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 7 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Полдник | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | |
|-------------|--------------|----------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|--------------|---------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--|--|
| | | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C | | |
| 50 | | 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 | | |
| 20 | | 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 | | |
| 585 | 200 | Итого | 1,90 | 1,20 | 64,20 | 328,00 | 3,02 | 16,00 | 36,00 | 0,60 | 4,20 | 14,60 | 1,08 | 1,10 | | |

День - четверг
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 7 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|--------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C | |
| | 20/20 | Бутерброд с колбасой т/к или выпечка | 3,30 | 5,04 | 1,30 | 62,00 | 60,00 | 8,00 | 33,00 | 0,50 | 0,00 | 0,06 | 0,53 | 3,00 | |
| 627 | 50 | Чай с сахаром | 0,20 | 0,10 | 16,00 | 61,00 | 14,00 | 8,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | | |
| | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 3,50 | 5,14 | 17,30 | 123,00 | 74,00 | 14,00 | 41,00 | 1,40 | 0,00 | 0,06 | 0,93 | 3,00 | |

День - пятница
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 7 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|----------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C | |
| | 50 | 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 | |
| | 20 | | 0,60 | 0,00 | 30,80 | 130,00 | 3,00 | 16,00 | 36,00 | 0,40 | 0,00 | 0,40 | 0,28 | 0,80 | |
| 585 | 200 | Компот | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 1,90 | 1,20 | 64,20 | 328,00 | 3,02 | 16,00 | 36,00 | 0,60 | 4,20 | 14,60 | 1,08 | 1,10 | |

День - суббота
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 7 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| | 10 20 | Бутерброд с сыром или | 4,00 | 6,40 | 10,00 | 116,00 | 110,00 | 11,30 | 75,00 | 0,60 | 0,05 | 0,04 | 0,33 | 0,13 |
| | 50 | выпечка | | | | | 14,00 | 6,00 | 8,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 |
| 6 27 | 200 | Чай с сахаром | 0,20 | 0,10 | 16,00 | 61,00 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 4,20 | 6,50 | 26,00 | 177,00 | 124,00 | 17,30 | 83,00 | 1,50 | 0,05 | 0,04 | 0,73 | 0,13 |

МАЛО

Утверждаю
И.о. директора ООО "Школьник"



Т.П. Баранова

26 августа 2024г

Утверждено
Директор МОУ СОШ. 9
Н.А. Воронина



26 августа 2024г

Примерное
12 - дневное меню для организации питания обучающихся в МОУ г. Тамбова
(горячие завтраки) на 2024-2025 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 | B1 | PP | C |
| 288 | 100 | Котлета из филе цыплят или наггетсы | 21,30 | 13,90 | 0,00 | 191,00 | 39,20 | 20,00 | 143,00 | 1,90 | 0,02 | 0,03 | 4,70 | 0,00 |
| 273 | 180 | Макаронны отварные | 6,36 | 6,00 | 37,20 | 230,00 | 16,80 | 10,80 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,07 | 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 | 2,60 | 0,50 | 18,40 | 86,00 | 12,00 | 18,40 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 |
| | | Итого | 30,46 | 20,50 | 71,60 | 568,00 | 82,00 | 55,20 | 240,80 | 4,78 | 0,02 | 0,16 | 6,18 | 0,00 |

День вторник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C | | |
| 401 | 50/50 | Гуляш | 12,40 | 10,22 | 11,10 | 171,00 | 21,60 | 17,00 | 177,00 | 1,38 | 0,00 | 0,07 | 2,89 | | | |
| 465 | 180 | Рис или булгур отварной | 4,44 | 7,00 | 41,40 | 250,00 | 9,00 | 26,40 | 70,80 | 0,72 | 0,02 | 0,04 | 0,78 | 0,00 | | |
| 585 | 200 | Компот или чай с сахаром | 0,60 | 0,00 | 32,80 | 140,00 | 3,00 | 16,00 | 36,00 | 0,40 | 0,00 | 0,40 | 0,28 | 0,80 | | |
| 627 | 40 | Хлеб ржаной | 2,60 | 0,50 | 18,40 | 86,00 | 12,00 | 18,40 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 20,04 | 17,72 | 103,70 | 647,00 | 45,60 | 77,80 | 332,80 | 3,40 | 0,02 | 0,57 | 4,43 | 0,80 | | |

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

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|---|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| Ф. б. | 100 | Шницель "Мечта липенста" или котлета из филе цыплят | 17,00 | 12,8 | 0 | 243 | 25,6 | 14,4 | 117 | 1,22 | 0,03 | 0,03 | 4,6 | 1,06 |
| 472 | 180 | Картофельное пюре | 3,70 | 6,12 | 31,40 | 186,00 | 50,40 | 38,40 | 108,00 | 1,44 | 0,00 | 0,18 | 1,80 | 30,00 |
| 627 | 180 200 | Сок или нектар фруктовый или чай с сахаром | 0,54 | 0,00 | 33,60 | 86,00 | 3,00 | 0,00 | 32,40 | 0,40 | 0,01 | 0,04 | 0,00 | 7,20 |
| | 40 | Хлеб ржаной | 2,60 | 0,50 | 18,40 | 86,00 | 12,00 | 18,40 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 |
| | | Итого | 23,84 | 19,42 | 83,40 | 601,00 | 91,00 | 71,20 | 306,40 | 3,96 | 0,04 | 0,31 | 6,88 | 38,26 |

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

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 422 | 50/50 | Тэфтели | 7,4 | 9,1 | 9,9 | 152 | 22 | 19,3 | 107 | 0,8 | 0 | 0,04 | 1,7 | |
| 463 | 180 | Каша гречневая | 10,32 | 8,40 | 50,40 | 320,00 | 28,80 | 144,00 | 241,00 | 5,40 | 0,00 | | | |
| 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 | 2,60 | 0,50 | 18,40 | 86,00 | 12,00 | 18,40 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 |
| | | Итого | 20,92 | 18,00 | 111,50 | 698,00 | 65,80 | 197,70 | 433,00 | 7,50 | 0,00 | 0,50 | 2,46 | 0,80 |

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 | |
| 418 | 100 | Зразы или палочки куриные | 17,00 | 12,8 | 0 | 243 | 26 | 14,4 | 117 | 1,2 | 0,03 | 0,03 | 4,6 | | |
| к.р. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 255 | 180 | Макароны отварные | 6,40 | 6,00 | 37,20 | 230,00 | 16,80 | 10,80 | 41,00 | 1,10 | 0,00 | 0,07 | 0,60 | 0,00 | 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 | 0,00 |
| | 40 | Хлеб ржаной | 2,60 | 0,50 | 18,40 | 86,00 | 12,00 | 18,40 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 26,20 | 19,40 | 71,60 | 620,00 | 68,80 | 49,60 | 215,00 | 4,10 | 0,03 | 0,16 | 6,08 | 0,00 | 0,00 |

День- суббота
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 | |
| 449 | 50/250 | Плов | 17,80 | 21,10 | 33,60 | 392,00 | 27,00 | 16,70 | 126,00 | 1,32 | 0,01 | 0,05 | 2,80 | 0,50 | 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 | 0,00 |
| | 40 | Хлеб ржаной | 2,60 | 0,50 | 18,40 | 86,00 | 12,00 | 18,40 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 20,60 | 21,70 | 68,00 | 539,00 | 53,00 | 41,10 | 183,00 | 3,12 | 0,01 | 0,11 | 3,68 | 0,50 | 0,00 |

День - понедельник

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | | | | |
|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---|--|--|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C | | | |
| к.р | 50/50 | Филе окорочка, запеченный в соусе | 11,70 | 11,60 | 3,10 | 162,00 | 22,00 | 18,44 | 38,80 | 17,90 | 0,01 | 0,04 | 0,30 | | | | |
| 465 | 180 | Рис отварной | 4,44 | 7,00 | 41,40 | 250,00 | 9,00 | 26,40 | 70,80 | 0,72 | 0,02 | 0,04 | 0,78 | | | | 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 | 2,60 | 0,50 | 18,40 | 86,00 | 12,00 | 18,40 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | | | | 0,00 |
| | | Итого | 18,94 | 19,20 | 78,90 | 559,00 | 57,00 | 69,24 | 166,60 | 20,42 | 0,03 | 0,14 | 1,96 | | | | 0,00 |

День - вторник

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | | | | |
|-------------|--------------|--|--------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---|--|--|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C | | | |
| 394 | 50/250 | Жаркое по домашнему или гуляш/ макароны отварные | 19,50 | 12,00 | 33,60 | 324,00 | 48,00 | 6,60 | 282,00 | 4,20 | 0,20 | 5,70 | 0,00 | | | | 13,80 |
| 402 | 50/50 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 255 | /180 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 591 | 200 | Кисель или кисель из сока | 0,00 | 0,00 | 26,80 | 106,00 | 12,00 | 6,00 | 2,00 | 0,20 | | | | | | | 1,80 |
| | 40 | Хлеб ржаной | 2,60 | 0,50 | 18,40 | 86,00 | 12,00 | 18,40 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | | | | 0,00 |
| | | Итого | 22,10 | 12,50 | 78,80 | 516,00 | 72,00 | 31,00 | 333,00 | 5,30 | 0,20 | 5,76 | 0,50 | | | | 15,60 |

День - среда
Неделя - вторая
Возрастная категория - с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| к.р | 100 | Котлета по-домашнему | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 214,00 | 12,00 | 14,00 | 109,00 | 0,60 | 0,02 | 0,02 | 2,00 | |
| 255 | 180 | Макаронны отварные | 6,40 | 6,00 | 37,20 | 230,00 | 16,80 | 11,00 | 41,00 | 1,10 | 0,00 | 0,07 | 0,60 | 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 | 2,60 | 0,50 | 18,40 | 86,00 | 12,00 | 18,40 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 |
| | | Итого | 23,20 | 20,60 | 78,60 | 591,00 | 52,80 | 45,40 | 205,00 | 2,80 | 0,02 | 0,15 | 3,10 | 1,80 |

День - четверг
Неделя - вторая
Возрастная категория - с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 449 | 50/250 | Плов или пельмени отварные | 17,80 | 21,1 | 33,6 | 392 | 27 | 16,7 | 126 | 1,32 | 0,01 | 0,05 | 2,8 | 0,5 |
| 627 | 200/7 | Компот или чай с сахаром и лимоном | 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 | 2,60 | 0,50 | 18,40 | 86,00 | 12,00 | 18,40 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 |
| | | Итого | 20,60 | 21,70 | 67,00 | 539,00 | 51,00 | 37,10 | 181,00 | 2,42 | 0,01 | 0,11 | 3,30 | 2,30 |

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 |
| | | | | | | 220 | 24 | | 118 | 0,88 | 0 | 0,04 | 1,9 | 1,03 |
| к.р | 100 | Шарики мясные "Колобок" | 13,3 | 14 | 10,2 | 176,00 | 50,40 | 38,40 | 108,00 | 1,44 | 0,00 | 0,18 | 1,80 | 30,00 |
| 472 | 180 | Картофельное пюре | 3,72 | 6,12 | 31,44 | 61,00 | 12,00 | 2,00 | 6,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 |
| 627 | 200 | Чай с сахаром | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 86,00 | 12,00 | 18,40 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | |
| | 40 | Хлеб ржаной | 2,60 | 0,50 | 18,40 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 19,82 | 20,72 | 75,04 | 543,00 | 98,40 | 58,80 | 281,00 | 3,42 | 0,00 | 0,28 | 4,20 | 31,03 |

День - суббота
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | | | |
|-------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C | | |
| 422 | 50/50 | Тефтели | 7,4 | 9,1 | 9,9 | 152 | 22 | 19,3 | 107 | 0,8 | 0 | 0,04 | 1,7 | | | |
| 463 | 180 | Каша гречневая | 10,32 | 8,40 | 50,40 | 320,00 | 28,80 | 144,00 | 241,00 | 5,40 | 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 | 0,00 | |
| | 40 | Хлеб ржаной | 2,60 | 0,50 | 18,40 | 86,00 | 12,00 | 18,40 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 20,52 | 18,10 | 93,70 | 619,00 | 74,80 | 183,70 | 403,00 | 7,30 | 0,00 | 0,10 | 2,29 | 1,80 | | |

Утверждаю
И.о. директора ООО "Школьник"



Т.П. Баранова

Утверждаю
" Директор МАОУ СОШ - 9
И.А. Сидорова

"Согласовано"
Управление
Роспотребнадзора по
Тамбовской области
"26" августа 2024г

Примерное
12 - дневное меню для организации питания обучающихся в МОУ г. Тамбова
(горячие обеды) на 2024-2025 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 | B1 | PP | C |
| 138 | 250/15 | Суп картофельный с бобовыми и гренками | 5,8 | 3,13 | 19,3 | 130 | 63 | 42,5 | 265 | 1,8 | 0 | 0,15 | 1,13 | 6,3 |
| 288 | 100 | Котлета из филе цыплят или нагетсы | 21,30 | 13,90 | 0,00 | 191,00 | 39,20 | 20,00 | 143,00 | 1,90 | 0,02 | 0,03 | 4,70 | 0,00 |
| 273 | 180 | Макарони отварные | 6,36 | 6,00 | 37,20 | 230,00 | 16,80 | 10,80 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,07 | 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 | 2,60 | 0,50 | 18,40 | 86,00 | 12,00 | 18,40 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 |
| | | Итого | 36,26 | 23,63 | 90,90 | 698,00 | 145,00 | 97,70 | 505,80 | 6,58 | 0,02 | 0,31 | 7,31 | 6,30 |

Утверждаю
И. о. директора ООО "Школьник"



Т.П. Баранова

26.08.2024г

Утверждаю
"Высший МАОУ СОШ-9"
И.А. Сергеев

"Согласовано"
Управление
Роспотребнадзора по
Тамбовской области
"26.08.2024г"

Примерное
12 - дневное меню для организации питания обучающихся в МОУ г. Тамбова
(горячие обеды) на 2024-2025 учебный год

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

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | |
|-------------|--------------|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 138 | 250/15 | Суп картофельный с бобовыми и грибами | 5,8 | 3,13 | 19,3 | 130 | 63 | 42,5 | 265 | 1,8 | 0 | 0,15 | 1,13 | 6,3 |
| 288 | 100 | Котлета из филе цыплят или наггетсы | 21,30 | 13,90 | 0,00 | 191,00 | 39,20 | 20,00 | 143,00 | 1,90 | 0,02 | 0,03 | 4,70 | 0,00 |
| 273 | 180 | Макаронные отварные | 6,36 | 6,00 | 37,20 | 230,00 | 16,80 | 10,80 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,07 | 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 | 2,60 | 0,50 | 18,40 | 86,00 | 12,00 | 18,40 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 |
| | | Итого | 36,26 | 23,63 | 90,90 | 698,00 | 145,00 | 97,70 | 505,80 | 6,58 | 0,02 | 0,31 | 7,31 | 6,30 |

День вторник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | |
|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 128 | 250 | Щи из свежей капусты с картофелем | 2,3 | 2,3 | 11,3 | 75 | 43 | 28 | 188 | | 0,13 | 0,01 | 0,5 | 5,9 |
| 401 | 50/50 | Гуляш | 12,40 | 10,22 | 11,10 | 171,00 | 21,60 | 17,00 | 177,00 | 1,38 | 0,00 | 0,07 | 2,89 | |
| 465 | 180 | Рис или булгур отварной | 4,44 | 7,00 | 41,40 | 250,00 | 9,00 | 26,40 | 70,80 | 0,72 | 0,02 | 0,04 | 0,78 | 0,00 |
| 585 | 200 | Компот или чай с сахаром | 0,60 | 0,00 | 32,80 | 140,00 | 3,00 | 16,00 | 36,00 | 0,40 | 0,00 | 0,40 | 0,28 | 0,80 |
| 627 | 40 | Хлеб ржаной | 2,60 | 0,50 | 18,40 | 86,00 | 12,00 | 18,40 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 22,34 | 20,02 | 115,00 | 722,00 | 88,60 | 105,80 | 520,80 | 3,40 | 0,15 | 0,58 | 4,93 | 6,70 |

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 |
| 139 | 250 | Суп картофельный с вермишелью | 3,9 | | 26 | 151 | 58 | 28 | 193 | 0,8 | 0,05 | 0,9 | 21,8 | |
| Ф. б. | 100 | Шницель " Мечта лицеиста" или котлета из филе цыплят | 17,00 | 12,80 | 0,00 | 243,00 | 25,60 | 14,40 | 117,00 | 1,22 | 0,03 | 4,60 | 1,06 | |
| 472 | 180 | Картофельное пюре | 3,70 | 6,12 | 31,40 | 186,00 | 50,40 | 38,40 | 108,00 | 1,44 | 0,00 | 1,80 | 30,00 | |
| 627 | 180 200 | Сок или нектар фруктовый или чай с сахаром | 0,54 | 0,00 | 33,60 | 86,00 | 3,00 | 0,00 | 32,40 | 0,40 | 0,01 | | | |
| | 40 | Хлеб ржаной | 2,60 | 0,50 | 18,40 | 86,00 | 12,00 | 18,40 | 49,00 | 0,90 | 0,06 | 0,48 | 0,00 | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 27,74 | 19,42 | 109,40 | 752,00 | 149,00 | 99,20 | 499,40 | 4,76 | 0,36 | 7,78 | 52,86 | |

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

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C | |
| 110 | 250 | Борщ с картофелем и капустой | 2,5 | 2,75 | 13,3 | 85 | 58 | 30 | 200 | 1,3 | 0 | 0,05 | 0,63 | 10,8 | |
| 422 | 50/50 | Тфтели | 7,4 | 9,1 | 9,9 | 152 | 22 | 19,3 | 107 | 0,8 | 0 | 0,04 | 1,7 | | |
| 463 | 180 | Каша гречневая | 10,32 | 8,40 | 50,40 | 320,00 | 28,80 | 144,00 | 241,00 | 5,40 | 0,00 | | | | |
| 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 | 2,60 | 0,50 | 18,40 | 86,00 | 12,00 | 18,40 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 | |
| | | Итого | 23,42 | 20,75 | 124,80 | 783,00 | 123,80 | 227,70 | 633,00 | 8,80 | 0,00 | 0,55 | 3,09 | 11,60 | |

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

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C | |
| 129 | 250 | Рассоляник ленинградский | 2,5 | 2,5 | 16,8 | 103 | 38 | 33 | 210 | 1 | 0 | 0,1 | 1,13 | 7,5 | |
| 418, к.р | 100 | Зразы или палочки курные | 17,00 | 12,8 | 0 | 243 | 26 | 14,4 | 117 | 1,2 | 0,03 | 0,03 | 4,6 | | |
| 255 | 180 | Макарона отварные | 6,40 | 6,00 | 37,20 | 230,00 | 16,80 | 10,80 | 41,00 | 1,10 | 0,00 | 0,07 | 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 | 2,60 | 0,50 | 18,40 | 86,00 | 12,00 | 18,40 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 | |
| | | Итого | 28,70 | 21,90 | 88,40 | 723,00 | 106,80 | 82,60 | 425,00 | 5,10 | 0,03 | 0,26 | 7,21 | 7,50 | |

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

| № рецепту | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----------|--------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 228 | 250 | Суп картофельный с клецками | 4,3 | 4,8 | 22,8 | 153 | 50 | 38 | 261 | 1,5 | 0 | 0,13 | 1,38 | 15 |
| 449 | 50/250 | Плов | 17,80 | 21,1 | 33,6 | 392 | 27 | 16,7 | 126 | 1,32 | 0,01 | 0,05 | 2,8 | 0,5 |
| 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 | 2,60 | 0,50 | 18,40 | 86,00 | 12,00 | 18,40 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 |
| | | Итого | 24,90 | 26,50 | 90,80 | 692,00 | 103,00 | 79,10 | 444,00 | 4,62 | 0,01 | 0,24 | 5,06 | 15,50 |

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

| № рецепту | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----------|--------------|-----------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 151 | 250 | Суп лапша домашняя | 4,5 | 3,8 | 24 | 154 | 48 | 19 | 280 | 5,5 | 0 | 0,64 | 0,63 | 0,8 |
| к.р | 50/50 | Филе окорочка, запеченный в соусе | 11,70 | 11,60 | 3,10 | 162,00 | 22,00 | 18,44 | 38,80 | 17,90 | 0,01 | 0,04 | 0,30 | |
| 465 | 180 | Рис отварной | 4,44 | 7,00 | 41,40 | 250,00 | 9,00 | 26,40 | 70,80 | 0,72 | 0,02 | 0,04 | 0,78 | 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 | 2,60 | 0,50 | 18,40 | 86,00 | 12,00 | 18,40 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 |
| | | Итого | 23,44 | 23,00 | 102,90 | 713,00 | 105,00 | 88,24 | 446,60 | 25,92 | 0,03 | 0,78 | 2,59 | 0,80 |

День - четверг
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | |
|-------------|-----------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 110 | 250 | Борщ с картофелем и капустой | 2,5 | 2,75 | 13,3 | 85 | 58 | 30 | 200 | 1,3 | 0 | 0,05 | 0,63 | 10,8 |
| 449 | 50/250 195/5 | Плов или пельмени отварные с маслом | 17,80 | 21,1 | 33,6 | 392 | 27 | 16,7 | 126 | 1,32 | 0,01 | 0,05 | 2,8 | 0,5 |
| 627 | 200/7 | Компот или чай с сахаром и лимонном | 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 | 2,60 | 0,50 | 18,40 | 86,00 | 12,00 | 18,40 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 |
| | | Итого | 23,10 | 24,45 | 80,30 | 624,00 | 109,00 | 67,10 | 381,00 | 3,72 | 0,01 | 0,16 | 3,93 | 13,10 |

День - пятница
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | |
|-------------|--------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 138 | 250 | Суп картофельный с фасолью или чечевицей | 5,8 | 3,13 | 19,3 | 130 | 63 | 43 | 265 | 1,8 | 0 | 0,15 | 1,13 | 6,3 |
| к.р. | 100 | Шарики мясные "Колобок" | 13,30 | 14,00 | 10,20 | 220,00 | 24,00 | | 118,00 | 0,88 | 0,00 | 0,04 | 1,90 | 1,03 |
| 472 | 180 | Картофельное пюре | 3,72 | 6,12 | 31,44 | 176,00 | 50,40 | 38,40 | 108,00 | 1,44 | 0,00 | 0,18 | 1,80 | 30,00 |
| 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 | 2,60 | 0,50 | 18,40 | 86,00 | 12,00 | 18,40 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 |
| | | Итого | 25,62 | 23,85 | 94,34 | 673,00 | 161,40 | 101,80 | 546,00 | 5,22 | 0,00 | 0,43 | 5,33 | 39,13 |

День - суббота
 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 |
| | | | | | | 75 | 43 | 28 | 188 | | 0,13 | 0,01 | 0,5 | 5,9 |
| 128 | 250 | Щи из свежей капусты с картофелем | 2,3 | 2,3 | 11,3 | | | | | 0 | 0,04 | 1,7 | | |
| 422 | 50/50 | Тефтели | 7,4 | 9,1 | 9,9 | 152 | 22 | 19,3 | 107 | 0,8 | | | | |
| 463 | 180 | Каша гречневая | 10,32 | 8,40 | 50,40 | 320,00 | 28,80 | 144,00 | 241,00 | 5,40 | 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 | 2,60 | 0,50 | 18,40 | 86,00 | 12,00 | 18,40 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 |
| | | Итого | 22,82 | 20,40 | 105,00 | 694,00 | 117,80 | 211,70 | 591,00 | 7,30 | 0,13 | 0,11 | 2,70 | 7,70 |

1-Усп

"Утверждаю"

И.о. директора ООО "Школьник"



"Утверждаю"

Директор

МРОУ СОШ № 9
Н.А. Сурешникова
 " " " 2024г

"Согласовано"

Управление
 Роспотребнадзора по
 Тамбовской области

ДОКУМЕНТ
 ДЛЯ
Н.В. Романова
 "26" августа 2024г

Примерное
 10 - дневное меню для организации питания 1-4 классов
 горячие завтраки на 2024-2025 учебный год

День - понедельник
 Неделя - первая
 Возрастная категория - с 7 до 11 лет

| № рецепту ры | Масса порции | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----------------|--------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| к.р. | 90 п/ф | Котлета из филе цыплят или наггетсы | 13,70 | 6,12 | 12,70 | 204,00 | 19,80 | 11,70 | 43,20 | 4,14 | 0,01 | 0,04 | 1,90 | 0,09 |
| 255 | 150 | Макароньы отварные | 5,30 | 5,00 | 31,00 | 192,00 | 14,00 | 9,00 | 34,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,50 | |
| 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 | 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 | 11,46 | 67,90 | 543,00 | 53,80 | 35,90 | 109,70 | 6,39 | 0,01 | 0,13 | 3,04 | 0,09 |

День вторник
Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 до 12 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| | 60 | Овощи свежие или консервированные | 0,4 | 0,04 | 1,3 | 14 | 12 | 7 | 20 | 0,3 | 0,04 | 0,16 | 0,1 | 5 |
| 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 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 |
| 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 | 1,40 | 0,60 | 9,20 | 86,00 | 6,00 | 9,20 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 |
| | | Итого | 17,23 | 14,41 | 85,79 | 592,00 | 50,10 | 69,50 | 323,00 | 3,44 | 0,04 | 0,71 | 4,11 | 6,70 |

День - среда
Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 до 11 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| | 60 | Овощи свежие или консервированные | 0,4 | 0,04 | 1,3 | 14 | 12 | 7 | 20 | 0,3 | 0,04 | 0,16 | 0,1 | 5 |
| Ф. б. | 90 | Шницель " Мечта лицеиста " | 15,3 | 11,52 | 0 | 219 | 23 | 13 | 105,3 | 1,1 | 0,03 | 0,03 | 4,14 | 0,95 |
| 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 | 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 | 20,30 | 17,00 | 51,70 | 527,00 | 97,00 | 67,20 | 247,80 | 3,95 | 0,07 | 0,37 | 6,38 | 30,95 |

День - четверг
Неделя - первая
Возрастная категория - с 7 до 11 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C | |
| 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 | 8,6 | 7 | 42 | 267 | 24 | 120 | 201 | 4,5 | 0 | 0,2 | 2,5 | 0 | |
| 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 | 1,40 | 0,60 | 9,20 | 86,00 | 6,00 | 9,20 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 | |
| | 100 | Фрукты | 0,40 | 0,00 | 11,30 | 46,00 | 23,80 | 90,80 | 24,00 | 4,80 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | | |
| | | Итого | 18,40 | 16,70 | 103,20 | 681,00 | 78,80 | 255,30 | 417,00 | 11,40 | 0,00 | 0,76 | 5,02 | 1,73 | |

День - пятница
Неделя - первая
Возрастная категория - с 7 до 11 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|--|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C | |
| 418 | 90 | Зразы или палочки куриные | 11,00 | 14,20 | 12,00 | 199,00 | 25,00 | 20,30 | 100,00 | 1,23 | 0,01 | 0,07 | 2,00 | 3,71 | |
| к.р. 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 | |
| 695 | 50 | Ватрушка с творогом или запеканка из творога | 7,40 | 4,00 | 24,30 | 198,00 | 40,80 | 10,00 | 70,00 | 0,50 | 0,02 | 0,05 | 0,56 | | |
| | 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 | 1,40 | 0,60 | 9,20 | 86,00 | 6,00 | 9,20 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 | |
| | | Итого | 25,59 | 23,80 | 106,74 | 752,00 | 88,80 | 48,50 | 282,16 | 3,93 | 0,03 | 0,28 | 3,54 | 10,21 | |

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 | | | |
|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| к.р | 45/45 | Филе окорочка, запеченный в соусе | 10,6 | 10,44 | 2,77 | 146 | 19,9 | 16,6 | 43,2 | 16,1 | 0,01 | 0,04 | | |
| 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 | 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 | 15,80 | 16,58 | 61,47 | 501,00 | 47,40 | 53,80 | 134,70 | 18,05 | 0,01 | 0,10 | 1,29 | 0,00 |

День - вторник
Неделя - вторая

Возрастная категория - с 7 до 11 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| | 60 | Овощи свежие или консервированные | 0,4 | 0,04 | 1,3 | 14 | 12 | 7 | 20 | 0,3 | 0,04 | 0,16 | 0,1 | 5 |
| 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 |
| 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 | 5,90 | 6,75 | 9,91 | 86,00 | 253,00 | 30,00 | 190,00 | 0,12 | 0,04 | 0,08 | 0,21 | 2,74 |
| | | Итого | 19,34 | 16,79 | 60,41 | 493,00 | 309,00 | 82,20 | 213,12 | 2,02 | 0,09 | 0,37 | 0,44 | 9,54 |

День - среда
 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 | | |
| 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 | | | |
| 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 | | |
| 627 | 200 | 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 | 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 | | |
| | | Хлеб ржаной | 1,30 | 1,20 | 33,40 | 86,00 | 0,92 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 4,20 | 14,20 | 0,80 | 0,30 | | |
| | | Итого | 19,90 | 19,30 | 96,60 | 594,00 | 41,82 | 28,20 | 150,10 | 2,74 | 4,22 | 14,29 | 3,50 | 0,30 | | |

День - четверг
 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 | | |
| | 60 | Овощи свежие или консервированные | 0,4 | 0,04 | 1,3 | 14 | 12 | 7 | 20 | 0,3 | 0,04 | 0,16 | 0,1 | 5 | | |
| 449 к.р. | 40/200 | Плов или 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 | | |
| 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 | 0,00 | 0,00 | 26,80 | 86,00 | 12,00 | 6,00 | 2,00 | 0,20 | | | 0,02 | 1,80 | | |
| | | Итого | 15,70 | 17,54 | 86,70 | 554,00 | 49,10 | 42,80 | 162,00 | 2,00 | 0,05 | 0,60 | 2,70 | 8,00 | | |

День - пятница
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 7 до 11 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C | |
| к.р. | 90 | Шарики мясные "Колобок" | 12 | 12,6 | 9,2 | 198 | 22 | 19,3 | 107 | 0,8 | 0 | 0,04 | 1,7 | | |
| 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 | |
| 643 | 200 | Какао с молоком или кофейный напиток | 5,90 | 6,75 | 9,91 | 122,00 | 253,00 | 30,00 | 190,00 | 0,12 | 0,04 | 0,08 | 0,21 | | |
| 1024 | 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 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 21,60 | 24,45 | 76,11 | 553,00 | 320,00 | 97,30 | 423,00 | 2,52 | 0,04 | 0,67 | 3,69 | 25,80 | |

"Утверждаю"
И.о. директора ООО "Школьник"



Т. Баранова
"26" августа 2024г

"Утверждаю"
Директор

И.И. Сидельникова
" " " 2024г



"Согласовано"
"26" августа 2024г

Примерное
10 - дневное меню для организации питания 1-4 классов
горячие обеды на 2024-2025 учебный год

День - понедельник
Неделя - первая
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 |
| 138 | 200/15 | Суп картофельный с бобовыми и грибами | 4,60 | 2,5 | 15,4 | 104 | 50 | 34 | 212 | 1,4 | 0 | 0,12 | 0,9 | 5 |
| к.р. п/ф | 90 | Котлета из филе цыплят или индейки | 13,70 | 6,12 | 12,70 | 204,00 | 19,80 | 11,70 | 43,20 | 4,14 | 0,01 | 0,04 | 1,90 | 0,09 |
| 255 | 150 | Макаронные 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 |
| | 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 | 25,10 | 13,96 | 83,30 | 647,00 | 103,80 | 69,90 | 321,70 | 7,79 | 0,01 | 0,25 | 3,94 | 5,09 |

День вторник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 до 11 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C | |
| 120 | 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 | |
| 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 | |
| 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 | 1,40 | 0,60 | 9,20 | 86,00 | 6,00 | 9,20 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 | |
| | | Итого | 18,63 | 14,41 | 91,69 | 632,00 | 84,10 | 84,50 | 457,00 | 3,14 | 0,00 | 0,59 | 4,73 | 19,10 | |

День - среда

Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 до 11 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | 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 | |
| Ф. б. | 90 | Шницель " Мечта лицейста" | 15,30 | 11,52 | 0,00 | 219,00 | 23,00 | 13,00 | 105,30 | 1,10 | 0,03 | 0,03 | 4,14 | 0,95 | |
| 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 | 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 | 23,00 | 19,46 | 71,20 | 634,00 | 131,00 | 82,20 | 381,80 | 4,25 | 0,03 | 0,25 | 7,00 | 43,35 | |

День - четверг
 Неделя - первая
 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 1,40 | 0,60 | 9,20 | 86,00 | 6,00 | 9,20 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 |
| | 100 | Фрукты | 0,40 | 0,00 | 11,30 | 46,00 | 23,80 | 90,80 | 24,00 | 4,80 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | |
| | | Итого | 20,00 | 18,90 | 102,50 | 703,00 | 101,00 | 188,50 | 553,00 | 7,60 | 0,00 | 0,74 | 5,46 | 10,33 |

День- пятница
 Неделя - первая
 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 |
| 129 | 200 | Рассольник ленинградский | 2 | 2 | 13,4 | 82 | 30 | 26 | 168 | 0,8 | 0,08 | 0,9 | 6 | |
| 418 | 90 | Зразы или палочки куриные | 15,30 | 11,52 | 0,00 | 219,00 | 23,00 | 13,00 | 105,30 | 1,10 | 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 | 0,06 | 0,50 | 0,00 | |
| 695 | 50 | Ватрушка с творогом или запеканка из творога | 7,40 | 4,00 | 24,30 | 198,00 | 40,80 | 10,00 | 70,00 | 0,50 | 0,02 | 0,05 | 0,56 | |
| | 180 | Сок или нектар фруктовый | 0,49 | 0,00 | 30,24 | 77,00 | 3,00 | 0,00 | 29,16 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 6,50 | |
| | 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 | |
| | | Итого | 31,89 | 23,12 | 108,14 | 854,00 | 116,80 | 67,20 | 455,46 | 4,60 | 0,32 | 6,58 | 13,45 | |

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 | | | |
|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 151 к.р. | 200 | Суп лапша домашняя | 3,6 | 3,1 | 19,2 | 123 | 38 | 15 | 224 | 4,4 | 0 | 0,51 | 0,5 | 0,6 |
| | 45/45 | Филе окорочка, запеченный в соусе | 10,6 | 10,44 | 2,77 | 146 | 19,9 | 16,6 | 43,2 | 16,1 | 0,01 | 0,04 | | |
| 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 | 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 | 19,40 | 19,68 | 80,67 | 624,00 | 85,40 | 68,80 | 358,70 | 22,45 | 0,01 | 0,61 | 1,79 | 0,60 |

День - вторник

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 7 до 11 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | 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 | | 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 |
| 591 | 200 | Кисель или кисель из сока | 0,00 | 0,00 | 26,80 | 106,00 | 12,00 | 6,00 | 2,00 | 0,20 | 0,04 | 0,08 | 0,02 | 1,80 |
| | 40 | Хлеб ржаной | 5,90 | 6,75 | 9,91 | 86,00 | 253,00 | 30,00 | 190,00 | 0,12 | | | 0,21 | 2,74 |
| | | Итого | 20,78 | 18,59 | 68,11 | 539,00 | 331,40 | 97,60 | 343,52 | 1,72 | 0,15 | 0,22 | 0,74 | 9,24 |

День - среда
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 7 до 11 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | |
|-------------|--------------|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 219 | 200 | Суп картофельный с крупной и горбушей | 7,9 | | 12,44 | 116 | 28 | 24 | 160 | 0,8 | 0 | 0,08 | 0,9 | 6,6 |
| к.р | 90 | Котлета домашнему | 12,60 | 12,60 | 7,20 | 193,00 | 10,80 | 12,60 | 98,10 | 0,54 | 0,02 | 0,02 | 1,80 | |
| 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 |
| 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 |
| | | Итого | 27,30 | 18,90 | 99,04 | 648,00 | 66,82 | 51,60 | 300,10 | 3,34 | 4,22 | 14,36 | 4,40 | 6,90 |

День - четверг
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 7 до 11 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | 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 |
| 449 | 40/200 | Плов илипельмени | 14,70 | 17,50 | 27,80 | 324,00 | 22,10 | 13,80 | 104,00 | 1,10 | 0,01 | 0,04 | 2,30 | 0,40 |
| к.р | 190/5 | отварные с маслом | 0,60 | 0,00 | 30,80 | 130,00 | 3,00 | 16,00 | 36,00 | 0,40 | 0,00 | 0,40 | 0,28 | 0,80 |
| 585 | 200 | Компот | 0,00 | 0,00 | 26,80 | 86,00 | 12,00 | 6,00 | 2,00 | 0,20 | | | 0,02 | 1,80 |
| | 40 | Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 17,30 | 19,70 | 96,00 | 608,00 | 83,10 | 59,80 | 302,00 | 2,70 | 0,01 | 0,48 | 3,10 | 11,60 |

День - пятница
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 7 до 11 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | 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 |
| к.р. 472 | 90 150 | Шарики мясные "Колобок" Картофельное пюре | 12,00 3,10 | 12,60 5,10 | 9,20 26,20 | 198,00 147,00 | 22 42,00 | 19,3 32,00 | 107 90,00 | 0,8 1,20 | 0 0,00 | 0,04 0,15 | 1,7 1,50 | 0,93 25,00 |
| 643 1024 | 200 40 | Какао с молоком или кофейный напиток Хлеб ржаной | 5,90 0,60 | 6,75 0,00 | 9,91 30,80 | 122,00 86,00 | 253,00 3,00 | 30,00 16,00 | 190,00 36,00 | 0,12 0,40 | 0,04 0,00 | 0,08 0,40 | 0,21 0,28 | 0,80 |
| | | Итого | 26,20 | 26,95 | 91,51 | 657,00 | 370,00 | 131,30 | 635,00 | 3,92 | 0,04 | 0,79 | 4,59 | 31,73 |

б/л

Утверждаю
И.о. директора ООО "Школьник"



Т.П. Баранова

Утверждаю
Директор

МАОУ СОШ-9

Н.А. Сурешкина

2024г

Примерное

12-дневное меню для организации питания отдельных категорий обучающихся в МОУ г.Тамбова
(на 57 рублей-бюджетные средства) на 2024-2025 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 | B1 | 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 |
| 294 | 50 | Котлета из филе щулят или нагетсы | 11,00 | 10,00 | 6,20 | 146,00 | 18,80 | 1,10 | 89,00 | 0,90 | 0,03 | 0,03 | 2,40 | 0,80 |
| 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 | 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 | 21,60 | 17,14 | 72,70 | 520,00 | 100,90 | 58,10 | 363,00 | 4,45 | 0,03 | 0,23 | 4,37 | 5,80 |

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 |
| 120 | 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 |
| 465 | 100 | Рис отварной или булгур отварной | 2,50 | 3,90 | 23,00 | 139,00 | 5,00 | 14,70 | 39,30 | 0,40 | 0,00 | 0,02 | 0,46 | 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 | 0,60 | 9,20 | 43,00 | 6,00 | 9,20 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 |
| | | Итого | 12,10 | 9,22 | 60,00 | 383,00 | 83,00 | 60,40 | 338,60 | 2,89 | 0,00 | 0,15 | 3,50 | 17,90 |

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 |
| 139 | 200 | Суп картофельный с вермишелью | 3,1 | | 20,8 | 121 | 46 | 22 | 154 | 0,6 | 0 | 0,04 | 0,72 | 17,4 |
| ф.б 294 | 50 | Шницель "Мечта лиценста" 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 |
| 472 | 130 | Картофельное пюре | 2,70 | 4,42 | 22,70 | 127,00 | 36,40 | 27,70 | 78,00 | 1,04 | 0,00 | 0,13 | 1,30 | |
| 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 | 1,30 | 0,24 | 9,20 | 43,00 | 6,00 | 9,20 | 24,50 | 0,45 | 0,00 | 0,03 | 0,24 | 0,00 |
| | | Итого | 18,30 | 14,76 | 73,90 | 498,00 | 121,20 | 66,00 | 353,50 | 2,94 | 0,03 | 0,23 | 5,06 | 18,20 |

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 | | 0 | 0,04 | 0,5 | 8,6 |
| 422 | 40/50 | Тефтели | 6,7 | 8,2 | 8,91 | 137 | 20 | 17,4 | 96,3 | 0,72 | 0 | 0,04 | 1,53 | 0,84 |
| 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 | 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 | 18,90 | 18,10 | 86,71 | 576,00 | 110,00 | 176,60 | 514,30 | 7,02 | 0,00 | 0,34 | 5,41 | 9,44 |

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 |
| 129 | 200 | Рассольник ленинградский | 2 | 2 | 13,4 | 82 | 30 | 26 | 168 | 0,8 | 0 | 0,08 | 0,9 | 6 |
| 418. к.р. | 50 | Зразы или палочки куриные | 13,70 | 10,40 | 0,00 | 197,00 | 21,00 | 11,70 | 94,80 | 0,99 | 0,03 | 0,03 | 3,70 | |
| 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 | 21,80 | 17,40 | 65,50 | 549,00 | 83,10 | 60,70 | 349,30 | 4,39 | 0,03 | 0,22 | 5,91 | 6,00 |

День- суббота

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 |
| 228 | 200 | Суп картофельный с клецками | 3,4 | 3,8 | 18,2 | 122 | 40 | 30 | 209 | 1,2 | 0 | 0,1 | 1,1 | 12 |
| 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 | 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 | 13,00 | 11,00 | 49,80 | 355,00 | 71,30 | 59,20 | 334,00 | 3,80 | 0,00 | 0,21 | 3,71 | 12,00 |

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 | 25/25 | Филе окорочка, запеченный в соусе | 5,30 | 5,22 | 1,39 | 73,00 | 10,00 | 8,30 | 21,60 | 8,10 | 0,01 | 0,02 | | |
| 465 | 130 | Рис отварной | 3,20 | 5,03 | 30,00 | 180,00 | 6,50 | 19,10 | 51,10 | 0,52 | 0,00 | 0,03 | 0,60 | 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 | 13,60 | 13,69 | 74,79 | 480,00 | 74,50 | 57,60 | 329,20 | 14,37 | 0,01 | 0,59 | 1,74 | 0,60 |

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 с кукурузой | 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 | 8,4 | 10 | 8 | 134 | 7,2 | 8,4 | 65,4 | 0,4 | 0,02 | 0,02 | 1,2 | 0,06 |
| 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 | 11,84 | 12,14 | 41,20 | 298,00 | 62,60 | 47,80 | 248,80 | 1,80 | 0,12 | 0,08 | 2,20 | 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 |
| 219 | 200 | Суп картофельный с крупой и горбушей или суп картофельный с крупой | 7,9 | | 12,44 | 116 | 28 | 24 | 160 | 0,8 | 0 | 0,08 | 0,9 | 6,6 |
| к.р. | 50 | Котлета по-домашнему | 6,67 | 5,42 | 6,17 | 108 | 9,42 | 11,7 | 68 | 0,8 | 0 | 0,05 | 1,73 | |
| 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 | 0,30 | 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 | 20,87 | 10,06 | 69,91 | 494,00 | 72,52 | 59,70 | 316,50 | 4,20 | 0,00 | 0,24 | 3,63 | 9,10 |

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 | | 0 | 0,04 | 0,5 | 8,6 |
| 449 | 20/100 | Плов или пельмени отварные с маслом | 8,00 | 6,50 | 7,40 | 129,00 | 11,30 | 14,00 | 68,00 | 0,80 | 0,00 | 0,05 | 1,73 | 0,00 |
| к.р. | 100/2 | | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 61,00 | 12,00 | 2,00 | 6,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 1,80 |
| 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 | 11,60 | 9,04 | 42,20 | 301,00 | 75,30 | 49,20 | 283,00 | 1,90 | 0,00 | 0,15 | 2,73 | 10,40 |

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 |
| 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 |
| к р | 50 | Шарики мясные "Колобок" | 6,70 | 7,00 | 5,10 | 110,00 | 12,20 | 10,70 | 59,00 | 0,44 | 0,00 | 0,02 | 0,94 | 0,50 |
| 472 | 130 | Картофельное пюре | 2,70 | 4,42 | 22,70 | 127,00 | 36,40 | 27,70 | 78,00 | 1,04 | 0,00 | 0,13 | 1,30 | 25,00 |
| 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 | 15,60 | 14,26 | 67,40 | 445,00 | 116,60 | 83,60 | 404,00 | 3,98 | 0,00 | 0,33 | 3,64 | 32,30 |

День - суббота

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 |
| 120 | 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 |
| 422 | 40/50 | Тефтели | 6,7 | 8,2 | 8,91 | 137 | 20 | 17,4 | 96,3 | 0,72 | 0 | 0,04 | 1,53 | 0,84 |
| 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 | 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 | 18,70 | 17,74 | 82,31 | 562,00 | 108,00 | 170,60 | 506,30 | 6,32 | 0,00 | 0,34 | 5,25 | 20,04 |

Утверждаю
И.о. директора ООО "Школьник"



Т.П. Баранова

Утверждаю
Директор

_____ 2024г

Примерное
10-ти дневное меню для обучающихся МОУ г. Тамбова посещающих группу продленного дня
на 2024-2025 учебный год

День - понедельник
Неделя - первая
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 |
| 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 |
| 695 | 50 | Выпечка | 3,20 | 2,80 | 31,00 | 198,00 | 24,00 | 38,00 | 9,00 | 0,60 | 0,00 | 0,04 | 0,60 | 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 | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 8,29 | 5,30 | 76,64 | 379,00 | 77,00 | 72,00 | 250,16 | 2,40 | 0,00 | 0,20 | 1,50 | 5,00 |

День - вторник

Неделя - первая

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 |
| 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 |
| 695 | 50 | Выпечка | 3,20 | 2,80 | 31,00 | 198,00 | 24,00 | 38,00 | 9,00 | 0,60 | 0,00 | 0,04 | 0,60 | 0,00 |
| 885 | 200 | Компот | 0,60 | 0,00 | 30,80 | 130,00 | 24,00 | 16,00 | 22,00 | 0,80 | 0,00 | 0,04 | 0,28 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 5,60 | 5,00 | 69,00 | 382,00 | 94,00 | 76,00 | 185,00 | 1,40 | 0,00 | 0,12 | 1,60 | 17,40 |

День среда

Неделя - первая

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 |
| 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 |
| 695 | 50 | Выпечка | 3,20 | 2,80 | 31,00 | 198,00 | 24,00 | 38,00 | 9,00 | 0,60 | 0,00 | 0,04 | 0,60 | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 61,00 | 12,00 | 2,00 | 6,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 1,80 |

День - четверг

Неделя - первая

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 |
| 110 | 200 | Борщ с картофелем и капустой | 2 | 2,2 | 10,6 | 68 | 46 | 24 | 160 | 1 | 0 | 0,04 | 0,5 | 8,6 |
| 695 | 50 20 | Выпечка или кондитерские изделия | 3,20 | 2,80 | 31,00 | 198,00 | 24,00 | 38,00 | 9,00 | 0,60 | 0,00 | 0,04 | 0,60 | 0,00 |
| 885 | 200 | Компот | 0,60 | 0,00 | 30,80 | 130,00 | 24,00 | 16,00 | 22,00 | 0,80 | 0,00 | 0,04 | 0,28 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 5,80 | 5,00 | 72,40 | 396,00 | 94,00 | 78,00 | 191,00 | 2,40 | 0,00 | 0,12 | 1,38 | 8,60 |

День - пятница

Неделя - первая

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 |
| 129 | 200 | Рассольник ленинградский | 2 | 2 | 13,4 | 82 | 30 | 26 | 168 | 0,8 | 0 | 0,08 | 0,9 | 6 |
| 695 | 50 | Выпечка | 3,20 | 2,80 | 31,00 | 198,00 | 24,00 | 38,00 | 9,00 | 0,60 | 0,00 | 0,04 | 0,60 | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 5,40 | 4,90 | 59,40 | 341,00 | 66,00 | 66,00 | 183,00 | 1,60 | 0,00 | 0,12 | 1,52 | 7,80 |

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 |
| | | | | | | 123 | | | | | 0 | 0,51 | 0,5 | 0,6 |
| 151 | 200 | Суп лапша домашняя | 3,6 | 3,1 | 19,2 | 198,00 | 38 | 15 | 224 | 4,4 | 0,00 | 0,04 | 0,60 | 0,00 |
| 695 | 50 | Выпечка | 3,20 | 2,80 | 31,00 | 77,00 | 24,00 | 38,00 | 9,00 | 0,60 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | |
| | 180 | Сок или нектар фруктовый | 0,49 | 0,00 | 30,24 | | 3,00 | 0,00 | 29,16 | 0,40 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 7,29 | 5,90 | 80,44 | 398,00 | 65,00 | 53,00 | 262,16 | 5,40 | 0,00 | 0,59 | 1,10 | 0,60 |

День - вторник
 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 |
| | | | | | | 60 | | | | | 0,1 | 0,01 | 0,4 | |
| 132 | 200 | Суп из овощей с кукурузой | 1,84 | 1,84 | 9 | 198,00 | 34,4 | 22,4 | 150,4 | 2,6 | 0,00 | 0,04 | 0,60 | 0,00 |
| 695 | 50 | Выпечка | 3,20 | 2,80 | 31,00 | 130,00 | 24,00 | 38,00 | 9,00 | 0,60 | 0,00 | 0,04 | 0,28 | 0,00 |
| 885 | 200 | Компот | 0,60 | 0,00 | 30,80 | | 24,00 | 16,00 | 22,00 | 0,80 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 5,64 | 4,64 | 70,80 | 388,00 | 82,40 | 76,40 | 181,40 | 4,00 | 0,10 | 0,09 | 1,28 | 0,00 |

День - среда

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 |
| 219 | 200 | Суп картофельный с крупой и горбушей | 7,9 | | 12,44 | 116 | 28 | 24 | 160 | 0,8 | 0 | 0,08 | 0,9 | 6,6 |
| 695 | 50 | Выпечка или кондитерские изделия | 3,20 | 2,80 | 31,00 | 198,00 | 24,00 | 38,00 | 9,00 | 0,60 | 0,00 | 0,04 | 0,60 | 0,00 |
| 627 | 200 | Чай с сахаром | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 14,00 | 6,00 | 8,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 11,30 | 2,90 | 58,44 | 374,00 | 66,00 | 68,00 | 177,00 | 2,30 | 0,00 | 0,12 | 1,54 | 6,60 |

День - четверг

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 |
| 110 | 200 | Борщ с картофелем и капустой | 2 | 2,2 | 10,6 | 68 | 46 | 24 | 160 | 1 | 0 | 0,04 | 0,5 | 8,6 |
| 695 | 50 | Выпечка | 3,20 | 2,80 | 31,00 | 198,00 | 24,00 | 38,00 | 9,00 | 0,60 | 0,00 | 0,04 | 0,60 | 0,00 |
| 885 | 200 | Компот | 0,60 | 0,00 | 30,80 | 130,00 | 24,00 | 16,00 | 22,00 | 0,80 | 0,00 | 0,04 | 0,28 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 3,20 | 2,80 | 31,00 | 198,00 | 24,00 | 38,00 | 9,00 | 0,60 | 0,00 | 0,04 | 0,60 | 0,00 |

День - пятница

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 |
| 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 |
| 695 | 50 | Выпечка или кондитерские изделия | 3,20 | 2,80 | 31,00 | 198,00 | 24,00 | 38,00 | 9,00 | 0,60 | 0,00 | 0,04 | 0,60 | 0,00 |
| | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 8,29 | 5,30 | 76,64 | 379,00 | 77,00 | 72,00 | 250,16 | 2,40 | 0,00 | 0,20 | 1,50 | 5,00 |