

"Утверждаю"

И.о. директора Муниципального
унитарного предприятия "Школьник"



"Утверждаю"

И.о. Директора

Е.В. Мордуковичева

"30" августа 2023г

"Согласовано"

Управление
Роспотребнадзора по
Тамбовской области



Примерное

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

День - понедельник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 до 12 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
	60	Овощи свежие или консервированные	0,40	0,04	1,30	7,00	12,00	7,00	20,00	0,30	0,04	0,16	0,10	5,00
288 294	90	Цыпленок отварной или котлета из филе цыпленка	19,20	12,50	0,00	172,00	35,30	18,00	129,00	1,70	0,02	0,03	4,30	0,00
465	150	Рис или булгур отварной	3,70	5,80	34,50	208,00	7,50	22,00	59,00	0,60	0,00	0,03	0,65	0,00
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
	20	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	25,00	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
	20	Хлеб пшеничный	1,50	0,60	10,00	50,00	4,00	2,80	13,00	0,18	0,00	0,02	0,18	0,00
		Итого	26,10	19,18	81,80	586,00	76,80	65,00	248,00	3,43	0,06	0,27	5,49	6,80

День вторник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 до 12 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Овощи свежие или консервированные	0,20	0,02	0,70	4,00	6,00	4,00	10,00	0,20	0,02	0,80	0,10	3,00
401	45/45	Гуляш	11,13	9,2	9,99	154	21,6	15,3	159	1,24	0	0,06	2,6	0,9
472	150	Картофельное пюре	3,10	5,10	26,20	147,00	42,00	32,00	90,00	1,20	0,00	0,15	1,50	25,00
695	50	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	0,08
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
	20	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	25,00	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
		Итого	23,33	18,66	85,39	607,00	130,40	76,50	362,00	4,49	0,04	1,09	5,40	28,98

День - среда

Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 до 12 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	60	Овощи свежие	0,40	0,04	1,30	7,00	12,00	7,00	20,00	0,30	0,04	0,16	0,10	5,00
п/ф	90	Наггетсы куриные	6,30	12,00	0,44	236,00	13,20	8,00	74,00	1,10	0,00	0,02	1,40	0,00
273	150	Макароны отварные	5,30	5,00	31,00	192,00	14,00	9,00	34,00	0,90	0,00	0,06	0,50	0,00
585	200	Компот	0,60	0,00	30,80	130,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80
	20	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	25,00	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
		Итого	13,90	17,28	72,74	608,00	48,20	49,20	189,00	3,15	0,04	0,67	2,52	5,80

День - четверг

Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 до 12 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
75	60 60	Овощи свежие или нкра овощная	1,2	4,1	7,5	71	23,4	10,8	17,4	1,9	0	0,01	0,06	1,92
449	40/200	Плов	14,70	17,50	27,80	324,00	22,10	13,80	104,00	1,10	0,01	0,04	2,30	0,40
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
	20	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	25,00	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
		Итого	17,40	21,94	59,50	499,00	65,50	39,80	154,40	4,35	0,01	0,08	3,00	2,32

День- пятница

Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 до 12 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	60	Овощи свежие или консервированные	0,40	0,04	1,30	7,00	12,00	7,00	20,00	0,30	0,04	0,16	0,10	5,00
к.р.	90	Котлета по-домашнему	12,60	12,60	7,20	193,00	10,80	12,60	98,10	0,54	0,02	0,02	1,80	0,09
255	150	Макароны отварные	5,30	5,00	31,00	192,00	14,00	9,00	34,00	0,90	0,00	0,06	0,50	0,00
1024	200	Кофейный напиток	1,30	1,40	18,40	112,00	34,00	0,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,09	2,50
	20	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	25,00	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
		Итого	20,90	19,28	67,10	547,00	76,80	37,80	227,10	2,19	0,06	0,27	2,73	7,59

День - понедельник

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 7 до 12 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
к.р.	90	Палочки куриные	13,70	6,12	12,70	204,00	19,80	11,70	43,20	4,14	0,01	0,04	1,90	0,09
465	150	Рис отварной	3,70	5,80	34,50	208,00	7,50	22,00	59,00	0,60	0,00	0,03	0,65	0,00
	180	Сок или нектар фруктовый	0,49	0,00	30,24	77,00	2,70	0,00	29,20	0,40	0,00	0,04	0,00	6,50
	20	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	25,00	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
	20	Хлеб пшеничный	1,50	0,60	10,00	50,00	4,00	2,80	13,00	0,18	0,00	0,02	0,18	0,00
		Итого	20,69	12,76	96,64	582,00	40,00	45,70	169,40	5,77	0,01	0,16	2,97	6,59

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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	60	Овощи свежие или консервированные	0,40	0,04	1,30	7,00	12,00	7,00	20,00	0,30	0,04	0,16	0,10	5,00
394	40/200	Жаркое по-домашнему	13,04	10,00	22,40	287,00	32,00	39,20	1,12	1,40	0,01	0,13	0,11	0,00
585 627	200	Компот или чай с сахаром	0,60	0,00	30,80	130,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80
	20	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	25,00	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
	20	Хлеб пшеничный	1,50	0,60	10,00	50,00	4,00	2,80	13,00	0,18	0,00	0,02	0,18	0,00
		Итого	16,84	10,88	73,70	517,00	57,00	74,20	95,12	2,73	0,05	0,74	0,91	5,80

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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	60	Овощи свежие или консервированные	0,40	0,04	1,30	7,00	12,00	7,00	20,00	0,30	0,04	0,16	0,10	5,00
422	50/50	Тефтели	7,40	9,10	9,90	152,00	22,00	19,30	107,00	0,80	0,00	0,04	1,70	0,93
463	150	Каша гречневая	8,60	7,00	42,00	267,00	24,00	120,00	201,00	4,50	0,00	0,20	2,50	0,00
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	1,30	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	25,00	0,45	0,00	0,03	0,24	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	22,00
		Итого	18,30	16,48	88,70	576,00	99,80	248,30	383,00	11,05	0,04	0,49	4,62	29,73

День - четверг

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 7 до 12 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Овощи свежие или консервированные	0,20	0,02	0,70	7,00	6,00	4,00	10,00	0,20	0,02	0,80	0,50	3,00
к.р.	190/5	Пельмени отварные с маслом	10,60	13,40	17,60	332,00	15,30	16,30	10,00	1,50	0,01	0,02	0,11	0,30
	200	Молочная продукция	5,31	6,10	8,90	180,00	228,00	27,00	171,00	0,11	0,04	0,07	0,19	2,50
	20	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	25,00	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
		Итого	17,41	19,76	36,40	562,00	255,30	56,50	216,00	2,26	0,07	0,92	1,04	5,80

День - пятница

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 7 до 12 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	60	Овощи свежие или консервированные	0,40	0,04	1,30	14,00	12,00	7,00	20,00	0,30	0,04	0,16	0,10	5,00
Ф. б. 261	90	Шницель "Мечта лицеиста" или печень, тушенная в соусе	15,30	11,52	0,00	219,00	23,00	13,00	105,30	1,10	0,03	0,03	4,14	0,95
255	150	Макароны отварные	5,30	5,00	31,00	192,00	14,00	9,00	34,00	0,90	0,00	0,06	0,50	0,00
585	200	Компот	0,60	0,00	30,80	130,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	
	20	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	25,00	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
		Итого	22,90	16,80	72,30	598,00	58,00	54,20	220,30	3,15	0,07	0,68	5,26	5,95