

Утверждено
И.о. Директора ООО "Школьник"



Т.П. Баранова



Примерное
10 - дневное меню для организации питания обучающихся в МБОУ Тамбовского района
(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				Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С
138	200/10	Суп картофельный с бобовыми и грибами	4,6	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9	5
439	80	Котлета из филе цыплят или натется	17,04	11,12	0,00	153,00	31,40	16,00	115,00	1,52	0,02	0,00	3,80	0,00
п/ф	150	Макаронные отварные	5,70	5,30	33,10	192,00	14,00	9,00	36,40	0,92	0,00	0,06	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
	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	28,84	19,26	73,70	596,00	115,40	74,20	395,90	5,19	0,02	0,21	5,84	5,00

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
128	200	Щи из свежей капусты с картошкой	1,8	2,2	7,2	54	46	22	154	0,6	0	0,04	0,72	17,4
401	30/30	Гуляш	8,40	8,4	5	128	7,3	9,5	65,4	0,37	0,01	0,01	1,2	0,06
465	100	Рис отварной или булгур отварной	2,40	3,92	23,10	139,00	4,50	14,70	39,40	0,40	0,00	0,02	0,46	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	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	14,50	14,76	77,30	547,00	66,80	71,40	319,30	1,62	0,01	0,50	2,90	18,26

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		
							Са	Мг	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.	90	Шницель " Мечта липеиста" или биточек из филе пылплат	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	130	Картофельное пюре	2,70	4,42	22,70	127,00	36,40	28,40	80,00	1,10	0,00	0,13	1,33	
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	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	22,60	16,28	68,70	614,00	125,40	78,60	371,80	4,15	0,03	0,23	6,83	18,35

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				
							Са	Мг	P	Fe	A	B1	PP	C	
110	200	Борщ с картошкой и капустой	2	2,2	10,6	68	46	24	160	1	0	0,04	0,5	8,6	
422	50/50	Тефтели	7,4		9,9	152	22	19,3	107	0,8	0	0,04	1,7	0,93	
463	150	Каша гречневая	8,60	7,00	42,00	267,00	24,00	120,00	201,00	4,50	0,00	0,20	2,50	0,00	
627	200	Чай с сахаром или компот	0,20	0,10	16,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00	
585	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	19,50	9,54	87,70	634,00	112,00	178,50	500,50	7,65	0,00	0,31	5,34	9,53	

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				
							Са	Мг	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 к.р	8,50	6,4	0	122	12,8	7,2	58,5	0,6	0,02	0,02			
273	130	Макаронные 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	
	180	Сок или нектар фруктовый	0,49	0,00	30,24	77,00	3,00	0,00	29,16	0,40	0,00	0,04	0,00	6,50	
	40	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	86,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00	
		Итого	16,79	12,94	79,74	533,00	63,90	50,20	309,66	3,05	0,02	0,22	1,57	12,50	

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			
							Са	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	5,90	5,80	1,54	81,00	11,10	9,22	24,00	8,94	0,01	0,02		
465	130	Рис отварной	3,20	5,10	30,00	180,00	5,80	19,10	51,20	0,52	0,00	0,03	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	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	14,20	14,34	75,94	531,00	74,90	58,52	331,70	15,21	0,01	0,59	1,74	0,60

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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины				
							Са	Мg	P	Fe	A	B1	PP	C	
132	200	Суп из овощей	1,84	1,84	9	60	34,4	22,4	150,4	янв.00	0,1	0,01	0,4	4,7	
394	30/200	Жаркое по домашнему	15,60	10,00	26,90	259,00	38,40	5,30	226,00	3,40	0,20	4,60	0,00	11,04	
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	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	18,74	12,08	71,90	511,00	90,80	42,90	402,90	36530,05	0,30	4,64	0,66	17,54	

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				
							Са	Мg	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	
к.р	80	Котлета по-домашнему	11,2	11,2	6,4	172	9,6	11,2	87,2	0,5	0,02	0,02	1,6		
273	130	Макаронны отварные	4,50	4,30	26,90	166,00	12,10	7,80	29,50	0,80	0,00	0,05	0,43		
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	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	15,84	69,94	601,00	67,70	54,20	307,20	2,75	0,02	0,18	3,19	8,40	

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				
							Са	Мг	P	Fe	A	B1	PP	C
110	200	Борщ с картофелем и капустой	2	2,2	10,6	68	46	24	160	янв.00	0	0,04	0,5	8,6
449 к.Р	40/200	Плов или пельмени отварные с маслом	14,70	17,5	27,8	324	22,1	13,8	104	1,1	0,01	0,04	2,3	0,4
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	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	18,60	19,94	80,40	618,00	77,10	63,00	324,50	36527,95	0,01	0,51	3,32	9,80

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				
							Са	Мг	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	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	28,40	80,00	1,10	0,00	0,13	1,33	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
	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	15,50	14,26	67,40	488,00	116,60	84,30	381,50	3,59	0,00	0,30	3,43	7,30