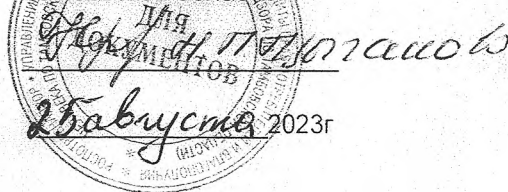


"Утверждаю"

И.о. директора муниципального
унитарного предприятия "Школьник"



Согласовано
Управление
Роспотребнадзора по
Тамбовской области



Примерное

10-ти дневное меню полдников для обучающихся МОУ г. Тамбова посещающих группу продленного дня
на 2023-2024 учебный год

День - понедельник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
413	50	Пицца	5,20	4,05	14,90	119,00	10,00	11,10	55,50	0,80	0,01	0,06	1,42	0,00
1024	200	Кофейный напиток	1,30	1,40	18,40	112,00	34,00	0,00	50,00	0,00	0,00	0,92	0,40	0,40
		Итого	6,50	5,45	33,30	231,00	44,00	11,10	105,50	0,80	0,01	0,98	1,82	0,40

День - вторник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 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
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
	200	Молочная-кислая продукция	10,00	3,00	17,00	140,00	248,00	30,00	190,00	0,20	0,02	0,06	0,30	1,20
		Итого	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

День среда

Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 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
701	40/50	Сосиска в тесте	11,90	9,80	34,30	284,00	23,70	34,00	113,00	1,60	0,01	0,12	2,84	0,00
627	200/7	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
		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 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
701	40/50	Котлета в тесте /из филе цыплят/	2,10	1,90	54,00	213,00	7,00	2,00	15,00	0,50	0,00	0,03	0,30	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	2,70	1,90	84,80	343,00	31,00	18,00	37,00	1,30	0,00	0,07	0,58	0,00

День- пятница

Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 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
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	Молочно - кислая продукция	5,40	11,00	7,40	153,00	223,00	25,20	166,00	0,20	0,04	0,04	0,25	0,54
		Итого	8,60	13,80	38,40	351,00	247,00	63,20	175,00	0,80	0,04	0,08	0,85	0,54

День - понедельник

Неделя- вторая

Возрастная категория - с 7 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
695	50	Пицца	5,90	5,00	16,60	134,00	13,40	18,70	63,00	0,86	0,00	0,06	1,53	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	6,50	5,00	47,40	264,00	37,40	34,70	85,00	1,66	0,00	0,10	1,81	0,00

День - вторник

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 7 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
701	40/50	Котлета в тесте	9,63	5,22	33,50	216,00	41,00	10,00	68,80	0,50	0,02	0,05	0,05	0,08
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	9,83	5,32	48,50	276,00	55,00	16,00	76,80	1,40	0,02	0,05	0,09	0,08

День - среда

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 7 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
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	Молочно - кислая продукция	5,40	11,00	7,40	153,00	223,00	25,20	166,00	0,20	0,04	0,04	0,25	0,54
		Итого	8,60	13,80	38,40	351,00	247,00	63,20	175,00	0,80	0,04	0,08	0,85	0,54

День - четверг

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 7 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
413	50	Пицца	5,20	4,05	14,90	119,00	10,00	11,10	55,50	0,80	0,01	0,06	1,42	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	5,40	4,15	29,90	179,00	24,00	17,10	63,50	1,70	0,01	0,06	1,46	0,00

День - пятница

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 7 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
701	40/50	Сосиска в тесте	12,00	9,80	34,40	284,00	24,00	34,10	113,00	1,60	0,01	0,12	3,00	0,00
627	200/7	Чай с сахаром и лимоном	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	12,20	9,90	49,40	344,00	38,00	40,10	121,00	2,50	0,01	0,12	3,04	0,00