

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



Т.П. Баранова

"26" августа 2024г

"Утверждаю"
Директор



"26" августа 2024г

"Согласовано"
Управление
Роспотребнадзора по
Тамбовской области



"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 гренками | 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 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 | Макароны 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 | 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 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 | 1,80 | 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 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 | 3,10 | 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 лицеиста" | 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 | 0,08 | 0,9 | 6 |
| 418. к.р | 90 | Зразы или палочки куриные | 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 |
| 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 | 31,89 | 23,12 | 108,14 | 854,00 | 116,80 | 67,20 | 455,46 | 4,60 | 0,05 | 0,32 | 6,58 | 13,45 |

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 |
| 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 | 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 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 | 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 | 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 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 |
| 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 | 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 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 |
| 449 к.р | 40/200 190/5 | 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 | 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 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 | 90 | Шарики мясные "Колобок" | 12,00 | 12,60 | 9,20 | 198,00 | 22 | 19,3 | 107 | 0,8 | 0 | 0,04 | 1,7 | 0,93 |
| 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 1024 | 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 | |
| | 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 | 26,20 | 26,95 | 91,51 | 657,00 | 370,00 | 131,30 | 635,00 | 3,92 | 0,04 | 0,79 | 4,59 | 31,73 |