

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



Т.П. Баранова

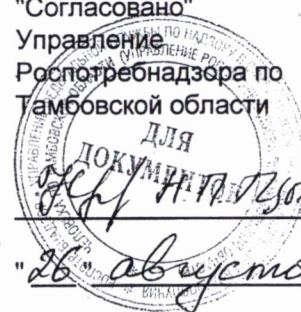
"26 августа" 2024г

"Утверждаю"
Директор МБОУ Лицей №21



"26 августа" 2024г

"Согласовано"
Управление
Роспотребнадзора по
Тамбовской области



"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

№ 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 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	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	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 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
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 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
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 блюд	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 блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
418 к.р	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
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 блюд	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 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
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
	20	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
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	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	40/200 195/5	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	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 блюд	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 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	21,60	24,45	76,11	553,00	320,00	97,30	423,00	2,52	0,04	0,67	3,69	25,80