

Утверждаю
И.о. директора ООО "Школьник"



Т.П. Баранова

26 августа 2024г

Утверждаю
Директор МОУ "Школа №21"
Директор В.Т. Будник
26 августа 2024г



Согласовано
Управление
Роспотребнадзора по
Тамбовской области



26 августа 2024г

Примерное
10-ти дневное меню полдников для обучающихся МОУ г.Тамбова посещающих группу продленного дня
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
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
	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	
		Итого	5,69	4,05	45,14	196,00	13,00	11,10	84,66	1,20	0,01	0,10	1,42	0,00

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
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	Молочная-кислая продукция	9,00	2,70	15,30	126,00	223,00	27,00	171,00	0,18	0,02	0,05	0,27	1,08
		Итого	12,20	5,50	46,30	324,00	247,00	65,00	180,00	0,78	0,02	0,09	0,87	1,08

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
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
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	0,60	0,00	30,80	130,00	24,00	16,00	22,00	0,80	0,00	0,04	0,28	0,00

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
695	50 20	Выпечка или кондитерские изделия	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	Молочная-кислая продукция	9,00	2,70	15,30	126,00	223,00	27,00	171,00	0,18	0,02	0,05	0,27	1,08
		Итого	12,20	5,50	46,30	324,00	247,00	65,00	180,00	0,78	0,02	0,09	0,87	1,08

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
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
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
		Итого	6,10	5,10	31,60	195,00	25,40	20,70	69,00	1,06	0,00	0,06	1,55	1,80

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
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
	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	
		Итого	12,39	9,80	64,54	361,00	26,70	34,00	142,16	2,00	0,01	0,16	2,84	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
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 - 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
695	50 20	Выпечка или кондитерские изделия	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 - 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
695	50	Выпечка или кондитерские изделия	3,20	2,80	31,00	198,00	24,00	38,00	9,00	0,60	0,00	0,04	0,60	0,00
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	
		Итого	9,10	9,55	40,91	320,00	277,00	68,00	199,00	0,72	0,04	0,12	0,81	0,00

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
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	200/7	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	5,20	4,05	14,90	119,00	10,00	11,10	55,50	0,80	0,01	0,06	1,42	0,00