

"Утверждаю"

И.о. директора муниципального
университетского предприятия "Школьник"



Согласовано
Управление
Роспотребнадзора по
Тамбовской области



Примерное

12-дневное меню для организации питания детей - инвалидов и обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья в МОУ г. Тамбова
на 2023-2024 учебный год

День-понедельник

Неделя-первая

Возрастная категория- с 7 и старше

Полдник

№ рецепту ры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	50 20	Выпечка или кондитерские изделия	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
6 27	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
		Итого	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30

День - вторник
Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 лет и старше

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	10 20 50	Бутерброд с сыром или выпечка	4,00	6,40	10,00	116,00	110,00	11,30	75,00	0,60	0,05	0,04	0,33	0,13
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
		Итого	4,60	6,40	40,80	246,00	113,00	27,30	111,00	1,00	0,05	0,44	0,61	0,93

День среда
Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 лет и старше

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	50 20	Выпечка или кондитерские изделия	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
	180	Сок или нектар фруктовый	0,54	0,00	33,60	86,00	3,00	0,00	32,40	0,40	0,00	0,04	0,00	7,20
		Итого	1,84	1,20	67,00	284,00	3,02	0,00	32,40	0,60	4,20	14,24	0,80	7,50

День - четверг

Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 лет и старше

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	20/20 50	Бутерброд с колбасой п/к или выпечка	3,30	5,04	1,30	62,00	60,00	8,00	33,00	0,50	0,00	0,06	0,53	3,00
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
		Итого	3,50	5,14	17,30	123,00	74,00	14,00	41,00	1,40	0,00	0,06	0,93	3,00

День-пятница

Неделя-первая

Возрастная категория-с 7 лет и старше

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	50 20	Выпечка или кондитерские изделия	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
591	200	Кисель	0,00	0,00	26,80	106,00	12,00	6,00	2,00	0,20			0,02	1,80
		Итого	1,30	1,20	60,20	304,00	12,02	6,00	2,00	0,40	4,20	14,20	0,82	2,10

День-суббота

Неделя -первая

Возрастная категория-с 7 лет и старше

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	20/40 50	Колбаса в тесте или выпечка	7,1	5,52	20,2	160	12,6	18	60	0,84	0,01	0,07	1,53	0
627	200	Чай с сахаром и лимоном	0,20	0,10	15,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
		Итого	7,30	5,62	35,20	221,00	26,60	24,00	68,00	1,74	0,01	0,07	1,93	0,00

День - понедельник

Неделя- вторая

Возрастная категория - с 7 лет и старше

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	50 20	Выпечка или кондитерские изделия	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
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
		Итого	1,90	1,20	64,20	328,00	3,02	16,00	36,00	0,60	4,20	14,60	1,08	1,10

День - вторник

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 7 лет и старше

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	20/40	Колбаса в тесте или выпечка	7,1	5,52	20,2	160	12,6	18	60	0,84	0,01	0,07	1,53	0
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
		Итого	7,30	5,62	35,20	221,00	26,60	24,00	68,00	1,74	0,01	0,07	1,93	0,00

День - среда

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 7 лет и старше

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	50 20	Выпечка или кондитерские изделия	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
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
		Итого	1,90	1,20	64,20	328,00	3,02	16,00	36,00	0,60	4,20	14,60	1,08	1,10

День - четверг

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 7 лет и старше

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	20/20 50	Бутерброд с колбасой п/к или выпечка	3,30	5,04	1,30	62,00	60,00	8,00	33,00	0,50	0,00	0,06	0,53	3,00
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
		Итого	3,50	5,14	17,30	123,00	74,00	14,00	41,00	1,40	0,00	0,06	0,93	3,00

День - пятница

Неделя-вторая

Возрастная категория - с 7 лет и старше

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	50 20	Выпечка или кондитерские изделия	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
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
		Итого	1,90	1,20	64,20	328,00	3,02	16,00	36,00	0,60	4,20	14,60	1,08	1,10

День -суббота

Неделя-вторая

Возрастная категория - с 7 лет и старше

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	10 20 50	Бутерброд с сыром или выпечка	4,00	6,40	10,00	116,00	110,00	11,30	75,00	0,60	0,05	0,04	0,33	0,13
6 27	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
		Итого	4,20	6,50	26,00	177,00	124,00	17,30	83,00	1,50	0,05	0,04	0,73	0,13