

"Утверждаю"
 Директор муниципального
 унитарного предприятия "Школьник"

Е. В. Мовчан
 Е. В. Мовчан
 30 августа 2022г

Сотникова
 Директор МОУ "Школа № 21"
В. Т. Сотникова
 30.08.2022г

"Согласовано"
 Управление
 Роспотребнадзора по
 Тамбовской области
Н. П. Сотникова
 30 августа 2022г

Примерное
 10 - дневное меню для организации питания обучающихся в МОУ г. Тамбова
 (горячие обеды) для Г.П.Д. на 2022-2023 учебный год

День - понедельник
 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
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
к.р.	190/5	Пельмени отварные с маслом	10,60	13,40	17,60	232,00	15,30	16,30	10,00	1,50	0,01	0,02	0,11	0,30
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	1,00	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	14,90	16,48	71,90	500,00	87,30	62,70	221,00	3,90	0,01	0,12	1,71	17,70

День - вторник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 лет 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
128 132	200	Щи из свежей капусты с картофелем или суп из овощей	1,80	2,20	7,20	54,00	46,00	22,00	154,00	0,6	0,00	0,04	0,72	17,40
439	90	Шницель куриный	13,70	6,12	12,70	104,00	19,80	11,70	43,20	4,14	0,01	0,04	1,90	0,09
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	200/7	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
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	21,50	14,00	79,60	452,00	133,80	90,10	344,20	7,14	0,01	0,29	5,00	42,49

День среда

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
219	200	Суп картофельный с крупой	2,00		13,60	86,00	28,00	24,00	160,00	0,80	0,00	0,08	0,90	6,60
401	45/45	Гуляш	11,10	5,40	3,60	108,00	22,00	15,30	159,00	1,23	0,00	0,06	2,60	0,90
463	150	Каша гречневая	8,60	7,00	42,00	267,00	24,00	120,00	201,00	4,50	0,01	0,20	2,50	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
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	23,30	13,10	83,40	565,00	94,00	174,50	577,00	8,33	0,01	0,40	6,88	7,50

День- пятница

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
138	200/15	Суп картофельный с бобовыми и гречками	4,6	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9	5
387 к.р.	45/45 90	Печень по -строгановски или оладьи из печени	11,43	10,00	3,50	140,00	24,03	16,20	186,00	4,23	4,80	0,20	5,31	7,11
465	150	Рис отварной	3,70	5,80	34,50	208,00	7,50	22,00	59,00	0,60	0,00	0,30	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	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	22,63	18,88	86,90	599,00	107,53	96,60	514,00	8,03	4,80	0,68	7,74	12,11

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
243	90	Сосиски отварные	9,33	18,00	0,68	203,00	19,70	11,80	109,00	1,50	0,03	0,02	2,03	0,00
487 463	150	Рагу овощное или каша гречневая	2,00	6,00	15,00	132,00	42,00	32,00	90,00	1,20		0,15	0,60	2,50
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	2,70	0,48	18,50	86,00	18,40	18,40	48,00	0,90	0,00	0,06	0,80	0,00
		Итого	17,83	27,68	68,38	605,00	132,10	83,20	479,00	8,90	0,03	0,74	4,33	3,10

День - вторник

Неделя - вторая

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
112	200	Борщ из свежей капусты с картофелем	2,30	2,20	11,60	76,00	44,00	26,00	176,00	1,20	0,00	0,06	0,56	2,50
449	40/200	Плов	14,70	17,50	27,80	324,00	22,10	13,80	104,00	1,10	0,01	0,04	2,30	0,40
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	2,70	0,40	18,50	86,00	12,00	18,40	48,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	19,90	20,20	72,90	547,00	92,10	64,20	336,00	4,10	0,01	0,16	3,74	2,90

День - среда

Неделя - вторая

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
138	200	Суп картофельный с фасолью или чечевицей	4,60	2,50	15,40	104,00	50,00	34,00	212,00	1,40	0,00	0,12	0,90	5,00
418	90	Зразы рубленые	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
932	200	Компот	0,60	0,00	30,80	130,00	24,00	16,00	22,00	0,80	0,04	0,03	0,00	0,00
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	48,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	24,20	22,18	107,70	711,00	125,00	97,70	416,00	5,23	0,05	0,34	3,88	8,71

День - четверг
 Неделя - вторая
 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
128	200	Щи из свежей капусты с картофелем	1,80	2,20	7,20	54,00	46,00	22,00	154,00	0,6	0,00	0,04	0,72	17,40
401	45/45	Гуляш	11,10	5,40	3,60	108,00	22,00	15,30	159,00	1,23	0,00	0,06	2,60	0,90
463	150	Каша гречневая	8,60	7,00	42,00	267,00	24,00	120,00	201,00	4,50	0,01	0,20	2,50	0,00
	200	Сок или нектар фруктовый	0,60	0,00	37,30	120,00	3,00	0,00	36,00	0,40	0,00	0,04	0,00	8,00
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	48,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	24,80	15,08	108,60	635,00	107,00	175,70	598,00	7,03	0,01	0,40	6,30	26,30

День - пятница

Неделя - вторая

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
129	200	Рассольник ленинградский	2,00	2,00	13,40	82,00	30,00	26,00	168,00	0,80	0,00	0,08	0,90	6,00
690	108/50	Голубцы ленивые	18,60	16,10	18,60	294,00	117,00	36,70	240,20	2,20	0,00	0,09	0,13	27,20
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	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	48,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	26,60	23,78	91,70	670,00	215,00	119,10	554,20	6,00	0,00	0,38	3,41	58,20