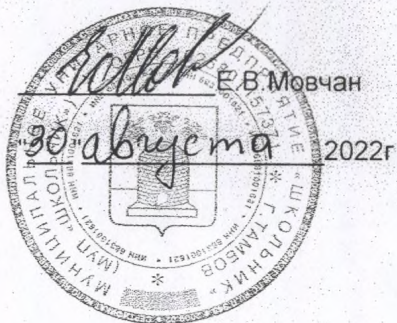


"Утверждаю"
 Директор муниципального
 унитарного предприятия "Школьник"



"Согласовано"
 Директор МБОУ "Школа №21"
 30 августа 2022г

"Согласовано"
 Управление
 Роспотребнадзора по
 Тамбовской области
 30 августа 2022г

Примерное
 10 - дневное меню для организации питания 1-4 классов
 горячие завтраки на 2022-2023 учебный год

День - понедельник
 Неделя - первая
 Возрастная категория - с 7 до 12 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
288 439	90	Цыплята отварные или котлета из филе цыплят	19,20	12,50	0,00	172,00	35,30	18,00	129,00	1,70	0,02	0,03	4,30	0,00
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
	180	Молочная продукция	5,31	6,10	8,90	180,00	228,00	27,00	171,00	0,11	0,04	0,07	0,19	2,50
	20	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
		Итого	29,51	24,64	52,60	603,00	276,80	76,20	383,50	2,86	0,06	0,16	5,38	2,50

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
243	90	Сосиски отварные	9,30	18,00	0,70	203,00	19,70	11,80	109,00	1,50	0,00	0,02	2,03	0,00
273	150	Макароньы 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
	20	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	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	22,00
		Итого	16,50	23,34	67,20	545,00	77,50	126,80	199,50	8,55	0,00	0,17	3,23	22,00

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
	60	Овощи свежие или консервированные	0,40	0,04	1,30	7,00	12,00	7,00	20,00	0,30	0,04	0,16	0,10	5,00
к.р	90	Палочки рыбные	11,43	5,31	15,1	154	58	28,8	155	1,1	0,01	0,08	1,63	0,4
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
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	0,08
591	200	Кисель или компот	0,00	0,00	26,80	106,00	12,00	6,00	2,00	0,20			0,02	1,80
	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	23,73	15,05	102,90	655,00	170,80	93,00	386,00	4,20	0,07	0,50	4,29	32,28

День - четверг

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
75	50 60	Овощи свежие или икра овощная	1,2	4,1	7,5	71	23,4	10,8	17,4	1,9	0	0,01	0,06	1,92
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
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
	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	17,90	22,20	75,30	568,00	54,50	49,80	206,40	4,30	0,01	0,51	3,12	3,12

День- пятница

Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 до 12 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	60	Овощи свежие или консервированные	0,40	0,04	1,30	7,00	12,00	7,00	20,00	0,30	0,04	0,16	0,10	5,00
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	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	0,00
1024	200	Кофейный напиток	1,30	1,40	18,40	112,00	34,00	0,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,09	2,50
	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	21,00	19,64	67,10	547,00	76,80	37,80	251,10	2,64	0,06	0,30	2,97	7,59

День - понедельник

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
к.р.	90	Палочки куриные	13,70	6,12	12,70	104,00	19,80	11,70	43,20	4,14	0,01	0,04	1,90	0,09
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
	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
	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
	20	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
		Итого	19,74	12,56	100,00	503,00	39,30	43,50	169,10	5,79	0,01	0,15	2,79	7,29

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
394	40/200	Жаркое по-домашнему	13,04	10,00	22,40	287,00	32,00	39,20	1,12	1,40	0,01	0,13	0,11	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
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,24	9,20	43,00	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	22,00
		Итого	15,44	10,24	73,70	506,00	64,80	155,20	110,12	7,50	0,01	0,65	0,93	22,80

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
422	50/50	Тефтели	7,40	9,10	9,90	152,00	22,00	19,30	107,00	0,80	0,00	0,04	1,70	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
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
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,20	10,00	43,00	7,00	11,00	25,00	0,50	0,00	0,05	0,20	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	22,00
		Итого	18,00	16,40	88,20	569,00	88,80	243,10	363,00	10,80	0,00	0,35	4,48	24,73

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
	60	Овощи свежие или консервированные	0,40	0,04	1,30	7,00	12,00	7,00	20,00	0,30	0,04	0,16	0,10	5,00
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
643	200	Какао с молоком	5,90	6,75	9,91	122,00	253,00	30,00	190,00	0,12	0,04	0,08	0,21	2,74
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	18,30	20,43	38,01	404,00	286,30	62,50	269,00	2,82	0,09	0,32	0,90	8,04

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
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
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
585	200	Компот или сок фруктовый	0,60	0,00	30,80	130,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	18,43	14,44	80,99	519,00	44,60	49,50	278,00	3,44	0,00	0,58	3,86	1,70