

"Утверждаю"  
 Директор муниципального  
 унитарного предприятия "Школьник"

*Е.В. Мовчан*  
 "26" марта 2021г



*Солосова*  
 Директор  
 МНОУ СОШ № 8

*Е.Н. Пашкартова*  
 "Согласовано"  
 Управление  
 Роспотребнадзора по  
 Тамбовской области



*И.П. Солосова*  
 "26" марта 2021г

Примерное  
 10 - дневное меню для организации питания 1-4 классов  
 горячие обеды на 2021 учебный год

День - понедельник  
 Неделя - первая  
 Сезон - осеннее-зимний  
 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	3,60	3,10	19,20	123,00	38,00	15,00	224,00	4,40	0,00	0,51	0,50	0,60
294	80	Котлета из филе цыплят или	14,10	13,00	8,30	194,00	25,00	1,40	117,00	1,20	0,03	0,03	3,20	1,05
439	80	цыплята отварные												
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
	200	Молоко	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	1,30	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
		<b>Итого</b>	<b>28,60</b>	<b>28,89</b>	<b>81,11</b>	<b>690,00</b>	<b>329,50</b>	<b>77,60</b>	<b>614,50</b>	<b>6,77</b>	<b>0,07</b>	<b>0,68</b>	<b>4,80</b>	<b>4,39</b>

День - вторник  
 Неделя - первая  
 Сезон - осенне-весенний  
 Возрастная категория - с 7 лет 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
138	200/15	Суп картофельный с бобовыми и гречками	4,60	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9	5
243	80	Сосиски отварные	8,30	16,00	0,60	180,00	17,50	10,50	97,00	1,30	0,00	0,02	1,80	0,00
273	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	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	1,30	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
		<b>Итого</b>	<b>20,10</b>	<b>23,74</b>	<b>87,00</b>	<b>649,00</b>	<b>90,50</b>	<b>78,70</b>	<b>403,50</b>	<b>4,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,63</b>	<b>3,72</b>	<b>5,80</b>

День среда  
 Неделя - первая  
 Сезон - осенне-весенний  
 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	В1	PP	C
110	200	Борщ с картофелем и капустой	2,00	2,2	10,6	68	46	24	160	1	0	0,04	0,5	8,6
303 324	80 80	Рыба припущенная или биточек рыбный	17,40	8,10	8,11	168,00	79,00	39,00	222,00	1,10	0,01	0,10	2,20	0,00
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	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
		<b>Итого</b>	<b>31,30</b>	<b>20,00</b>	<b>105,21</b>	<b>730,00</b>	<b>225,80</b>	<b>120,20</b>	<b>593,00</b>	<b>4,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,40</b>	<b>5,26</b>	<b>35,48</b>



День - четверг

Неделя - первая

Сезон - осенне-весенний

Возрастная категория - с 7 до 11 лет 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	13,4	82	30	26	168	0,8	0	0,08	0,9	6
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	0,30	0,10	15,20	61,00	17,00	7,00	10,00	0,90	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
	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
		<b>Итого</b>	<b>19,70</b>	<b>18,80</b>	<b>89,70</b>	<b>605,00</b>	<b>99,00</b>	<b>181,50</b>	<b>535,00</b>	<b>7,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,38</b>	<b>5,67</b>	<b>9,43</b>

День- пятница  
 Неделя - первая  
 Сезон - осенне-весенний  
 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	В1	PP	C
128	200	Щи из свежей капусты с картофелем	1,8	2,2	7,2	54	46	22	154	0,6	0	0,04	0,72	17,4
460	80	Шницель из филе цыплят	12,00	11,00	10,00	184,00	33,00	19,00	72,00	7,00	0,02	0,06	2,50	0,15
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
		<b>Итого</b>	<b>21,80</b>	<b>20,20</b>	<b>75,80</b>	<b>585,00</b>	<b>133,00</b>	<b>59,20</b>	<b>359,00</b>	<b>8,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,22</b>	<b>4,29</b>	<b>20,05</b>

День - понедельник  
 Неделя- вторая  
 Сезон-осенне-весенний  
 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
139	200	Суп картофельный с вермишелью	3,1	2,5	20,8	121	46	22	154	0,6	0	0,04	0,72	17,4
к.р. 449	40/40 50/200	Гуляш из филе цыплят с рисом / или плов /	25,60	18,20	31,70	356,00	46,00	24,00	172,00	2,20	2,40	0,05	6,00	0,00
	200	Сок 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
	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
		<b>Итого</b>	<b>30,60</b>	<b>20,94</b>	<b>99,00</b>	<b>640,00</b>	<b>101,00</b>	<b>55,20</b>	<b>386,50</b>	<b>3,65</b>	<b>2,40</b>	<b>0,16</b>	<b>6,96</b>	<b>25,40</b>



День - вторник  
 Неделя - вторая  
 Сезон - осенне-весенний  
 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
138	200	Суп картофельный с фасолью или чечевицей	4,60	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9	5
416	80	Котлета мясная	10,60	8,5	9,7	172	15	18	90	1	0	0,05	2,3	0
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
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
		<b>Итого</b>	<b>31,10</b>	<b>24,99</b>	<b>86,21</b>	<b>708,00</b>	<b>348,00</b>	<b>211,20</b>	<b>742,00</b>	<b>7,92</b>	<b>0,04</b>	<b>0,51</b>	<b>6,39</b>	<b>7,74</b>

День - среда  
 Неделя - вторая  
 Сезон - осенне-весенний  
 Возрастная категория - с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
136	200	Суп картофельный с крупой	2	2,2	13,6	86	28	24	160	0,8	0	0,66	0,9	6,6
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
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
685	50	Выпечка	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,20	9,20	43,00	7,00	11,00	25,00	0,50	0,00	0,05	0,20	0,00
		<b>Итого</b>	<b>17,94</b>	<b>13,70</b>	<b>93,60</b>	<b>675,00</b>	<b>79,02</b>	<b>76,20</b>	<b>192,12</b>	<b>3,10</b>	<b>4,21</b>	<b>15,04</b>	<b>2,03</b>	<b>8,70</b>



День - четверг  
 Неделя - вторая  
 Сезон - осенне-весенний  
 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
112	200	Борщ из свежей капусты с картофелем	2,30	2,2	11,6	76	44	26	176	1,2	0	0,06	0,56	5,4
416	40/40	Гуляш	9,90	8,16	8,88	137,00	19,20	13,60	141,00	1,10	0,00	0,05	2,30	0,80
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
591	200	Кисель	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	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		<b>Итого</b>	<b>18,90</b>	<b>15,60</b>	<b>87,48</b>	<b>554,00</b>	<b>95,20</b>	<b>63,80</b>	<b>402,00</b>	<b>4,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,23</b>	<b>3,86</b>	<b>8,00</b>

День - пятница  
 Неделя - вторая  
 Сезон - осеннее-весенний  
 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
128	200	Рассольник домашний	2,00	2,00	12,00	74,00	46,00	33,00	193,00	0,80	0,00	0,06	0,91	21,60
460	80	Шницель из филе цыплят	12,00	11,00	10,00	184,00	33,00	19,00	72,00	7,00	0,02	0,06	2,50	0,15
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
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
		<b>Итого</b>	<b>19,10</b>	<b>18,34</b>	<b>88,20</b>	<b>578,00</b>	<b>130,00</b>	<b>109,20</b>	<b>440,00</b>	<b>10,30</b>	<b>0,02</b>	<b>0,73</b>	<b>5,67</b>	<b>47,55</b>