


"Утверждаю"
 Директор муниципального
 унитарного предприятия "Школьник"

Е. В. Мовчан
 Е. В. Мовчан
 "26" марта 2021г



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 |
| 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 |
| | | Итого | 25,00 | 25,79 | 61,91 | 567,00 | 291,50 | 62,60 | 390,50 | 2,37 | 0,07 | 0,17 | 4,30 | 3,79 |

Согласовано
 Директор
 МАОУ СОШ № 9 *Е. Н. Пашекартова*



"Согласовано"
 Управление
 Роспотребнадзора по
 Тамбовской области

Н. П. Мозаева
 "26" марта 2021г

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

День - четверг
 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 |
| 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 |
| | 100 | Фрукты | 0,40 | 0,00 | 9,30 | 43,00 | 23,80 | 90,80 | 24,00 | 4,80 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 22,00 |
| | | Итого | 17,00 | 13,40 | 85,18 | 521,00 | 75,00 | 128,60 | 250,00 | 7,90 | 0,00 | 0,23 | 3,36 | 24,60 |

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 |
| 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 |
| 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 | 0,24 | 9,20 | 43,00 | 6,00 | 9,20 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 |
| | | Итого | 18,40 | 17,54 | 109,60 | 702,00 | 84,02 | 76,20 | 247,00 | 9,70 | 4,22 | 14,87 | 5,56 | 26,25 |

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 |
| 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 | 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 |
| | 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 | 16,00 | 21,64 | 81,60 | 607,00 | 43,50 | 45,30 | 201,50 | 3,25 | 0,00 | 0,52 | 2,82 | 0,80 |

День среда

Неделя - первая

Сезон - осенни-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 |
| 303 | 80 | Рыба припущенная или | 17,40 | 8,10 | 8,11 | 168,00 | 79,00 | 39,00 | 222,00 | 1,10 | 0,01 | 0,10 | 2,20 | 0,00 |
| 324 | 80 | биточек рыбный | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 29,30 | 17,80 | 94,61 | 662,00 | 179,80 | 96,20 | 433,00 | 3,90 | 0,03 | 0,36 | 4,76 | 26,88 |

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 |
| 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 |
| | | Итого | 17,70 | 16,80 | 76,30 | 523,00 | 69,00 | 155,50 | 367,00 | 7,10 | 0,00 | 0,30 | 4,77 | 3,43 |

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 |
| 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 |
| 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 | 0,60 | 9,20 | 43,00 | 6,00 | 9,20 | 49,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,48 | 0,00 |
| | | Итого | 21,30 | 19,20 | 102,00 | 729,00 | 87,02 | 37,20 | 205,00 | 9,00 | 4,22 | 14,38 | 4,37 | 2,95 |

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 |
| 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 |
| | 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 |
| | 200 | Сок фруктовый | 0,60 | 0,00 | 37,30 | 96,00 | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 28,00 | 18,84 | 88,20 | 557,00 | 58,00 | 33,80 | 242,50 | 3,25 | 2,40 | 0,13 | 6,24 | 8,00 |

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

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| | 30 | Овощи свежие или консервированные | 0,20 | 0,02 | 0,65 | 3,50 | 6,00 | 3,50 | 10,00 | 0,15 | 0,02 | 0,08 | 0,05 | 2,50 |
| 416 | 80 | Котлета мясная | 10,60 | 8,50 | 9,70 | 172,00 | 15,00 | 18,00 | 90,00 | 1,00 | 0,00 | 0,05 | 2,30 | 0,00 |
| 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 26,70 | 22,51 | 71,46 | 607,50 | 304,00 | 180,70 | 540,00 | 6,67 | 0,06 | 0,47 | 5,54 | 5,24 |

День - среда

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 |
| 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 | 10,00 | 43,00 | 7,00 | 11,00 | 25,00 | 0,50 | 0,00 | 0,05 | 0,20 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 15,94 | 11,50 | 80,80 | 589,00 | 51,02 | 52,20 | 32,12 | 2,30 | 4,21 | 14,38 | 1,13 | 2,10 |