

"Утверждаю"  
 Директор муниципального  
 унитарного предприятия "Школьник"

*Е. В. Мовчан*  
 Е. В. Мовчан  
 "21" ноября 2022г



"Утверждаю"  
 Директор

*Е. В. Мордвинова*  
 Е. В. Мордвинова  
 "21" 11 2022г

"Согласовано"  
 Управление  
 Роспотребнадзора по  
 Тамбовской области

*Н. П. Мордвинова*  
 Н. П. Мордвинова  
 "21" 11 2022г

Примерное  
 10 - дневное меню для организации питания 1-4 классов  
 горячие обеды 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	В1	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
288	90	Цыплята отварные	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
		<b>Итого</b>	<b>32,61</b>	<b>27,14</b>	<b>73,40</b>	<b>724,00</b>	<b>322,80</b>	<b>98,20</b>	<b>537,50</b>	<b>3,46</b>	<b>0,06</b>	<b>0,20</b>	<b>6,10</b>	<b>19,90</b>

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
128 132	200	Щи из свежей капусты с картофелем или суп из овощей	1,80	2,2	7,2	54	46	22	154	0,6	0	0,04	0,72	17,4
к.р. п/ф	45/45 90	Гуляш из филе цыплят или наггетсы куриные	6,30	12,00	0,44	135,00	13,20	8,00	74,00	1,10	0,00	0,02	1,40	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
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	15,30	19,54	74,14	531,00	117,00	145,00	318,50	8,15	0,00	0,21	3,32	39,40

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		13,6	86	28	24	160	0,8	0	0,08	0,9	6,6
к.р	90	Палочки рыбные	11,43	5,31	15,10	154,00	58,00	28,80	155,00	1,10	0,01	0,08	1,63	0,10
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	25,33	14,41	115,20	734,00	186,80	110,00	526,00	4,70	0,03	0,42	5,09	33,88



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	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
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
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	30,8	130	3	16	36	0,4	0	0,4	0,28	0,8
	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>19,90</b>	<b>24,40</b>	<b>85,90</b>	<b>636,00</b>	<b>100,50</b>	<b>73,80</b>	<b>366,40</b>	<b>5,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,55</b>	<b>3,62</b>	<b>11,72</b>

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	В1	PP	C
	60	Овощи свежие или консервированные	0,4	0,04	1,3	7	12	7	20	0,3	0,04	0,16	0,1	5
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
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	25,60	22,14	82,50	651,00	126,80	71,80	463,10	4,04	0,06	0,42	3,87	12,59

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
151	200	Суп лапша домашняя	3,6	3,1	19,2	123	38	15	224	4,4	0	0,51	0,5	0,6
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
	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	22,84	15,26	109,20	564,00	74,30	57,90	383,10	9,99	0,01	0,65	3,29	7,89

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
	60	Овощи свежие или консервированные	0,4	0,04	1,3	7	12	7	20	0,3	0,04	0,16	0,1	5
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
394	40/200	Жаркое по-домашнему	13,04	10	22,4	287	32	39,2	1,12	1,4	0,01	0,13	0,11	0
585	200	Компот	0,60	0	30,8	130	3	16	36	0,4	0	0,4	0,28	0,8
	20	Хлеб ржаной	5,90	6,75	9,91	122,00	253,00	30,00	190,00	0,12	0,04	0,08	0,21	2,74
		Итого	21,94	18,99	75,01	614,00	346,00	116,20	407,12	3,22	0,09	0,81	1,20	17,14



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	4,6	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9	5
422	50/50	Тефтели	7,4	9,1	9,9	152	22	19,3	107	0,8	0	0,04	1,7	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	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
	20	Хлеб ржаной	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
	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	22,50	19,90	127,00	828,00	133,82	270,10	552,00	12,60	4,20	14,62	6,36	28,23

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
	50 60	Овощи свежие или консервированные	0,4	0,04	1,3	7	12	7	20	0,3	0,04	0,16	0,1	5
128	200	Щи из свежей капусты с картофелем	1,80	2,2	7,2	54	46	22	154	0,6	0	0,04	0,72	17,4
к.р.	190/5	Пельмени отварные с маслом	10,60	13,4	17,6	232	15,3	16,3	10	1,5	0,01	0,02	0,11	0,3
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	0,00	0,00	26,80	106,00	12,00	6,00	2,00	0,20			0,02	1,80
		Итого	18,70	22,39	62,81	521,00	338,30	81,30	376,00	2,12	0,09	0,30	1,16	27,24



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	2	13,4	82	30	26	168	0,8	0	0,08	0,9	6
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	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	19,63	16,20	115,99	688,00	71,60	82,30	433,00	3,74	0,00	1,00	4,56	8,50