

сметается и швал.



Примерное



10-дневное меню для организации питания отдельных категорий обучающихся и обучающихся из многодетных семей, детей-инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в МБОУ Тамбовского района на 2023-2024 учебный год

День - понедельник
Неделя - первая
Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
139	300	Суп картофельный с вермишелью	3,1	2,5	20,8	121	46	22	154	0,6	0	0,04	0,72	17,4
294	50	Котлета из филе цыпленка или цыпленка отварные	9,00	8,10	5,10	121,00	16,00	0,88	74,00	0,80	0,03	0,03	2,00	0,66
288	50	Рис отварной	1,50	2,20	13,30	80,00	3,00	9,00	23,00	0,23	0,00	0,02	0,30	0,00
465	100	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
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
627	200	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	15,10	13,14	63,40	426,00	36,30	47,08	283,50	2,98	0,03	0,12	3,66	18,06

№ рецепту порции ры	Масса	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С	
50	Выпечка или кондитерские	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	Итого	0,60	0,00	30,80	130,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80		
585	Компот	1,90	1,20	64,20	328,00	3,02	16,00	36,00	0,60	4,20	14,60	1,08	1,10		
	Итого	1,90	1,20	64,20	328,00	3,02	16,00	36,00	0,60	4,20	14,60	1,08	1,10		
	Всего	12,30	10,74	110,80	633,00	39,32	42,90	158,00	160,40	4,22	14,70	3,65	1,63		

День - вторник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецепту порции ры	Масса	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С	
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	
401	25/25	Гуляш	6,20	5,10	5,60	86,00	12,00	8,50	88,30	0,69	0,00	0,03	1,44	0,50	
472	100	Картофельное пюре	2,10	3,40	17,50	98,00	36,40	27,70	78,00	1,04	0,00	0,13	1,30	21,70	
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	
		Итого	11,60	11,04	54,50	342,00	114,40	73,40	352,80	3,08	0,00	0,23	4,10	39,60	

№ рецепту/порции/ры	Масса	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
50	Видеочка или кондитерские изделия	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		0,20	0,10	16,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00			
627	200/7	Чай с сахаром	1,50	1,30	49,40	259,00	14,02	6,00	8,00	1,10	4,20	14,20	1,20	0,30		
		Итого	12,20	14,94	101,83	630,00	56,02	35,00	125,00	4,04	4,20	14,29	3,28	0,30		
		Всего														

День среда

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецепту/порции/ры	Масса	Наименование блюда	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		13,6	86	28	24	160	0,8	0	0,08	0,9	6,6		
			3,50	6,70	0,24	75,00	7,33	4,40	41,00	0,61	0,00	0,01	0,77	0,00		
п/ф	60	Напиток куриный	3,50	3,30	21,00	128,00	9,30	6,00	23,00	0,62	0,00	0,04	0,33	0,00		
273	100	Макаронные отварные	0,20	0,10	15,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00		
627	200	Чай с сахаром	1,40	0,60	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00		
	20	Хлеб ржаной														
		Итого	10,60	10,70	59,04	393,00	64,63	49,60	281,00	3,83	0,00	0,19	2,88	6,60		

Подлинник

№ рецепту/порции/ры	Масса	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
50	Видеочка или кондитерские изделия	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		0,00	0,00	26,80	106,00	12,00	6,00	2,00	0,20			0,02	1,80			
591	200	Кисель														
		Итого	1,30	1,20	60,20	304,00	12,02	6,00	2,00	0,40	4,20	14,20	0,80	0,30		
		Всего	10,70	10,42	112,20	619,00	108,42	68,90	248,00	3,84	4,21	14,40	4,10	22,00		

День - четверг
 Неделя - первая
 Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецепту/порции	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
110	200	Борщ с картофелем и капустой	2	2,2	10,6	68	46	24	160	1	0	0,04	0,5	8,6		
к.р.	20/100	Плов	8	6,5	7,4	129	11,3	14	68	0,8	0	0,05	1,73	0		
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	16,00	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	11,60	9,40	43,20	301,00	77,30	53,20	285,00	3,60	0,00	0,15	3,11	8,60		

Подлинник

№ рецепту/порции	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
	50	Выпечка или кондитерские изделия	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	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		
585	200															
		Итого	1,90	1,20	64,20	328,00	3,02	16,00	36,00	0,60	4,20	14,60	1,08	1,10		
		Всего	13,30	10,50	121,20	684,00	42,62	48,00	167,50	3,70	4,20	14,74	3,54	1,10		

День - пятница
 Неделя - первая
 Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецепту-ры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче-ская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
138	200/15	Суп картофельный с бобовыми и грибами	4,6	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9		5	
к.р.	60	Котлета по-домашнему	8,00	6,50	7,40	129,00	11,30	14,00	68,00	0,80	0,00	0,05	1,73		0,00	
273	130	Макаронные отварные	4,50	4,30	26,90	166,00	12,10	7,80	29,50	0,80	0,00	0,05	0,43		0,00	
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	16,00	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	18,70	14,00	74,90	503,00	93,40	71,00	366,50	4,80	0,00	0,28	3,94		5,00	

№ рецепту-ры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче-ская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
	50	Выпечка или кондитерские изделия	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80		0,30	
591	200	Кашель	0,00	0,00	26,80	106,00	12,00	6,00	2,00	0,20			0,02		1,80	
		Итого	1,30	1,20	60,20	304,00	12,02	6,00	2,00	0,40	4,20	14,20	0,82		2,10	
		Всего	10,32	1,20	112,82	609,00	98,42	62,90	198,00	3,84	4,20	14,41	3,03		30,70	

День - понедельник
Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	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.	60	Палочки куриные	9,20	4,10	8,50	87,00	13,20	8,00	29,00	3,00	0,02	0,03	1,30	0,06
465	100	Рис отварной	1,50	2,20	13,30	80,00	3,00	9,00	23,00	0,23	0,00	0,02	0,30	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
		Итого	15,80	9,74	65,20	394,00	74,20	47,20	308,50	8,98	0,02	0,59	2,74	0,66

Подсумки

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	50	Выпечка или кондитерские изделия	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
627	200/7	Чай с сахаром	0,20	0,10	16,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
		Итого	1,50	1,30	49,40	259,00	14,02	6,00	8,00	1,10	4,20	14,20	1,20	0,30
		Всего	12,30	11,04	114,60	653,00	88,22	53,20	316,50	10,08	4,22	14,79	3,94	0,96

День - вторник
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
132	200	Суп из овощей	1,84	1,84	9	60	34,4	22,4	150,4	инв.00	0,1	0,01	0,4	4,7
394	20/100	Жаркое по-домашнему или зразы	8,40	10,00	8,00	134,00	7,20	8,40	65,40	0,40	0,02	0,02	1,20	0,06
255	130	Макаронные отпарные	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	1,40	0,20	9,20	43,00	7,00	11,00	25,00	0,50	0,00	0,05	0,20	0,00
		Итого	17,14	17,14	72,20	490,00	76,60	56,80	282,80	#####	0,12	0,14	2,70	4,76

Подлинник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	50	Выпечка или кондитерские изделия	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
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
		Итого	1,90	1,20	64,20	328,00	3,02	16,00	36,00	0,60	4,20	14,60	1,08	1,10
		Всего	19,04	18,34	136,40	818,00	79,62	72,80	318,80	#####	4,32	14,74	3,78	5,86

День - среда
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры порции	Масса порции	Наименование блюда	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	мяг.00	0	0,12	0,9	5	
294	60	Котлета из филе цыплят или телятины	11	10	6,2	146	18,8	1,1	89	0,9	0,03	0,03	2,4	0,8	
422	40/40	Греческая каша	6,20	4,70	28,00	178,00	16,00	80,00	134,00	3,00	0,00	0,13	1,70	0,00	
463	100	Каша гречневая	0,30	0,10	15,20	61,00	17,00	7,00	10,00	0,90	0,00	0,00	0,09	2,50	
627	200	Чай с сахаром	1,40	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00	
	20	Хлеб ржаной													
		Итого	23,50	17,54	74,00	532,00	107,80	131,30	494,00	7,10	0,03	0,34	5,57	8,30	

Подпись

№ рецептуры порции	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
	50	Выпечка или кондитерские изделия	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	Кисель	0,00	0,00	26,80	106,00	12,00	6,00	2,00	0,20			0,02	1,80	
591	200														
		Итого	1,30	1,20	60,20	304,00	12,02	6,00	2,00	0,40	4,20	14,20	0,82	2,10	
		Всего	24,80	18,74	134,20	836,00	119,82	137,30	496,00	7,50	4,23	14,54	6,39	10,40	

День - четверг
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецепту-ры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
110	200	Борщ с картофелем и капустой	2	2,2	10,6	68	46	24	160	1	0	0,04	0,5	8,6
к.р.	100/2	Пельмени отварные с маслом	5,5	7	9,2	121	8	8,5	5,2	0,8	0,01	0,01	0,06	0,16
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	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	9,10	9,54	44,00	293,00	72,00	43,70	220,20	2,90	0,01	0,11	1,06	10,56

Полдник

№ рецепту-ры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
627	200/7	Выпечка или кондитерские изделия	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
		Чай с сахаром	0,20	0,10	16,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
		Итого	1,50	1,30	49,40	259,00	14,02	6,00	8,00	1,10	4,20	14,20	1,20	0,30
		Всего	10,60	10,84	93,40	552,00	86,02	49,70	228,20	4,00	4,21	14,31	2,26	10,86

День - пятница
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецепту порции ры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
129	200	Рассольник лечебный	2	2	13,4	82	30	26	168	0,8	0	0,08	0,9	6		
294	50	Котлета из филе лещевидной рыбы	9,20	8,30	5,20	122,00	18,80	0,92	74,20	0,80	0,03	0,03	2,00	0,70		
261	25/25	печень, тушенная в соусе	4,60	4,30	26,90	166,00	12,10	7,80	29,50	0,80	0,00	0,05	0,43	0,00		
273	130	Макаронные изделия	0,20	0,10	15,00	61,00	12,00	2,00	6,00	0,20	0,00	0,00	0,02	1,80		
627	200	Чай с сахаром	1,40	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00		
	20	Хлеб ржаной														
		Итого	17,40	14,94	69,70	474,00	78,90	45,92	326,70	3,50	0,03	0,22	3,83	8,50		

Полдник

№ рецепту порции	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
	50	Выпечка или кондитерские изделия	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30		
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		
		Итого	1,90	1,20	64,20	328,00	3,02	16,00	36,00	0,60	4,20	14,60	1,08	1,10		
		Всего	19,30	16,14	133,90	802,00	81,92	61,92	362,70	4,10	4,23	14,82	4,91	9,60		