

*Дневное
питание*

"Утверждаю"
И.о. директора муниципального
унитарного предприятия "Школьник"



10 - дневное меню для организации питания обучающихся в МБОУ Тамбовского района
(горячие обеды) на 2023-2024 учебный год

Примерное

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		
							Са	Мg	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
288	90	Шпикета отварные или котлета из филе шпикет	19.17	12.51	0.00	172.00	35.30	18.00	129.00	1.71	0.02	0.00	4.30	0.00
439	130	Рис отварной	3.20	5.10	30.00	180.00	5.80	19.10	51.20	0.52	0.00	0.03	0.60	0.00
465	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
627	40	Хлеб ржаной	1.30	0.24	9.20	86.00	6.00	9.20	24.50	0.45	0.00	0.03	0.24	0.00
		Итого	26.97	20.45	76.00	620.00	107.10	74.30	366.70	4.18	0.02	0.10	6.26	17.40

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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
128	200	Пи 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	40/40	Гуляш	11,20	11,20	6,40	171,00	9,80	12,60	87,20	0,50	0,02	0,02	1,60	0,08		
472	130	Картофельное пюре	2,70	4,42	23,00	134,00	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	16,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00		
685	50 20	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		
	40	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	86,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00		
		Итого	18,50	19,36	95,20	704,00	112,22	77,50	351,70	3,09	4,22	14,42	5,06	39,48		

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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
219	200	Суп картофельный с крупой	2		13,6	86	28	24	160	0,8	0	0,08	0,9	6,6		
п/ф	90	Нагетсы 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	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		
	40	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	86,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00		
		Итого	14,30	16,64	66,14	534,00	73,30	55,00	296,00	4,05	0,00	0,18	3,37	6,60		

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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
110	200	Борщ с картофелем и капустой	2	2,2	10,6	68	46	24	160	1	0	0,04	0,5	8,6		
449	30/200 80/150	Плов/ или шницель из филе цыплят с рисом	17,80	21,10	33,60	392,00	27,00	16,70	126,00	1,32	0,01	0,05	2,80	0,50		
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		
	40	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	86,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00		
		Итого	21,30	23,64	69,40	607,00	93,00	55,90	318,50	3,67	0,01	0,12	3,94	9,10		

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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
138	200/10	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.	80	Котлета по-домашнему	11,20	11,2	6,4	171	9,8	12,6	87,2	0,5	0,02	0,02	1,6	0,08		
273	130	Макаронны отварные	4,50	4,30	26,90	166,00	12,10	7,80	29,50	0,80	0,00	0,05	0,43	7,20		
	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	0,00		
	40	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	86,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00		
		Итого	22,14	18,24	91,50	613,00	80,90	63,60	385,60	3,55	0,02	0,26	3,17	12,28		

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				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
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.	80	Палочки куриные	12,20	5,44	11,30	93,00	17,60	10,40	38,40	3,70	0,01	0,03	1,70	0,08		
465	130	Рис отварной	3,20	5,10	30,00	180,00	5,80	19,10	51,20	0,52	0,00	0,03	0,60	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		
	40	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	86,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00		
		Итого	20,50	13,98	85,70	543,00	81,40	59,70	346,10	9,97	0,01	0,60	3,44	0,68		

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

№ рецепту	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	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	январь.00	0,1	0,01	0,4	4,7	
394	30/200	Жаркое по домашнему или гуляш/ макароны отварные	15,60	10,00	26,90	259,00	38,40	5,30	226,00	3,40	0,20	4,60	0,00	11,04	
402	30/30/15														
255	0	Компот	0,60	0,00	32,80	140,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80	
585	200	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	86,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00	
Итого			19,34	12,08	77,90	545,00	81,80	52,90	436,90	36530,25	0,30	5,04	0,92	16,54	

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

№ рецепту	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
138	200	Суп картофельный с фасолью или чечевичей	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	170	Каша гречневая	9,70	7,90	48,00	302,00	27,20	136,00	228,00	5,10	0,00	0,23	2,80	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	
	40	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	86,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00	
Итого			23,20	19,84	97,50	705,00	117,20	200,50	577,50	7,95	0,00	0,42	5,66	7,73	

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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Мg	P	Fe	A	B1	PP	C		
110	200	Борш с картофелем и капустой	2	2,2	10,6	68	46	24	160	1	0	0,04	0,5	8,6		
к.р.	160/5	Пельмени отварные с маслом	9,00	11,33	14,9	196	12,9	13,8	8,5	1,27	0,01	0,02	0,09	0,3		
585	200	Компот	0,60	0,00	32,80	140,00	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		
	40	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	86,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00		
		Итого	13,40	14,17	77,50	552,00	70,90	63,60	239,00	3,32	0,01	0,50	1,11	9,70		

День - пятница
 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			
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С	
129	200	Рассольник ленинградский	2	2	13,4	82	30	26	168	0,8	0	0,08	0,9	6	
460	90	Котлета из филе цыплят или	15,30	11,52	0	219	23	13	105,3	1,1	0,03	0,03	4,14	0,95	
261	45/45	печень, тушенная в соусе	5,00	4,70	29,00	179,00	13,10	8,60	24,80	0,05	0,00	0,05	0,47	0,00	
255	140	Макаронны отварные	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	23,90	18,56	66,60	584,00	84,10	58,80	353,10	3,05	0,03	0,22	6,01	8,75	