«Согласовано»
Управление роспотреднадзора Тамбовской области

Н.П. Цыгонова

Директор
«Утверждаю»
муниципального автономного общеобразовательного учреждения "Татановская средняя общеобразовательная школа"

О.П. Илларионова

ПРИМЕРНОЕ

10 - дневное меню для организации питания в возрасте 7 - 11 лет

горячие обеды на 2023-2024 учебный год

МАОУ "Татановская СОШ" Тамбовского района

Подписан: Илларионова Ольга Петровна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Дата: 2024-04-13 07:48:21

Неделя-первая
День-понедельник

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мкг)		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B-1	C
551	10	Гренки из пшеничного хлеба	0,75	0,08	4,9	23,5	5,6	1,47	3,56	0,07	0	0,2	1,1
№102 сб.2017	200	Суп картофельный с бобовыми	4,39	4,22	13,23	118,6	34,14	28,46	70,48	1,64	0	0,18	4,66
№295 сб.2017 п/ф	90 80	Котлеты рубленные из кур или наггетсы	13,77	26,46	13,9	349	50	18,72	87,78	1,27	82,26	0,09	0,93
№203 сб.2017	150	Макаронные изделия отварные с маслом	5,45	0,61	3,2	196	12,14	8,14	37,57	0,81	28,57	0,06	0
№389 сб.2017	200	Сок фруктовый	0,6	-	3,2	120	3	-	36	0,4	-	0,04	8
	25	Хлеб ржаной	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	-	0,13	0,18
	40/70	Батон/выпечка	3,5	1	24,5	125	20,83	5,5	13,33	0,25	0	0,03	0
	100	Фрукты свежие	2,6	-	31,4	138	40	22,2	30	4,4	0,06	0,02	34
№50 сб.2005	60	Икра кабачковая	1,2	5,4	5,1	73,2							
		Итого:	**33,92**	**38,07**	**109,89**	**1194,5**	**197,65**	**101,99**	**333,41**	**10,07**	**110,89**	**0,75**	**48,87**

Неделя-первая
День-вторник

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мкг)		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B-1	C
	100	Овощи свежие	1	-	3	28,8	16,8	24	32	1,6	-	0,08	30
№88 сб.2017	200	Щи из свежей капусты с картофелем	1,41	3,96	6,32	71,8	39,4	17,7	39,2	0,66	0	0,05	12,62
№279сб.2017№260 сб2017	90	Тефтели или гуляш	5,96	13,18	9,5	182	17,68	14,17	69,93	0,72	13,27	0,15	0,75
№302 сб.2017	150	Каша рассыпчатая гречневая	8,6	6,09	38,67	244	14,82	135,8	203,9	4,56	0	0,21	0
№382 сб.2017	200	Какао с молоком	4,08	3,54	17,58	119	15,22	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	1,59
	25	Хлеб ржаной	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	-	0,13	0,18
	40	Кондитерские изделия	2,96	4	10,24	170,4	8	0	0	0,6	-	0,04	-
	100	Фрукты свежие	2,6	-	31,4	138	40	22,2	30	4,4	0,06	0,02	34
		Итого:	**28,27**	**31,07**	**127,17**	**1005,2**	**183,86**	**252,71**	**554,28**	**14,25**	**37,73**	**0,74**	**79,14**

Неделя-первая
День-среда

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мкг)		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B-1	C
	100/50	Овощи свежие/огурцы соленные	1	-	3	28,8	16,8	24	32	1,6	-	0,08	30
№112 сб.2017	200	Суп с макаронными изделиями и картофелем	2,05	2,22	12,55	87,2	23,6	19,04	46,18	0,8	0	0,07	4,86
№244 сб.2017	90	Рыба припущенная с овощами	6,88	0,91	2,85	47,25	11,59	9	75,82	0,48	3,38	0,04	0,87
№312 сб.2017	150	Пюре картофельное	3,06	4,8	20,44	137	36,98	27,75	86,6	1,01	0	0,14	18,16
№349 сб.2017	200	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	133	32,48	17,46	23,44	0,7	0	0,02	0,73
	25	Хлеб ржаной	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	-	0,13	0,18
	40/70	Батон/выпечка	3,5	1	24,5	125	20,83	5,5	13,33	0,25	0	0,03	0
	100	Фрукты свежие	2,6	-	31,4	138	40	22,2	30	4,4	0,06	0,02	34
		Итого:	**21,41**	**9,32**	**137,21**	**747,45**	**214,22**	**142,45**	**362,06**	**10,47**	**3,44**	**0,53**	**88,8**

Неделя-первая
День-четверг

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мкг)		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B-1	C
	100	Овощи свежие	1	-	3	28,8	16,8	24	32	1,6	-	0,08	30
№96 сб.2017	200	Рассольник Ленинградский	1,61	4,07	9,58	85,8	23,32	19,34	45,38	0,74	0	0,07	6,7
№292 сб.2017	90	Птица тушенная	21,87	18,8	20,64	339	97,6	53,5	235,2	5,23	89,76	0,21	13,88
№203 сб.2017	150	Макаронные изделия отварные с маслом	5,45	0,61	3,2	196	12,14	8,14	37,57	0,81	28,57	0,06	0
№342 сб.2017	200	Компот из свежих плодов	0,16	0,16	27,88	115	14,18	5,14	4,4	0,95	0	0,01	0,9
	25	Хлеб ржаной	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	-	0,13	0,18
	40	Кондитерские изделия	2,96	4	10,24	170,4	8	0	0	0,6	-	0,04	-
	100	Фрукты свежие	2,6	-	31,4	138	40	22,2	30	4,4	0,06	0,02	34
		Итого:	**37,31**	**27,94**	**116,4**	**1124,2**	**243,98**	**149,82**	**439,24**	**15,56**	**118,39**	**0,62**	**85,66**

Неделя-первая
День-пятница

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мкг)		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B-1	C
	100	Овощи свежие	1	-	3	28,8	16,8	24	32	1,6	-	0,08	30
№ 82 сб.2017	200	Борщ с капустой и картофелем	1,44	3,94	8,75	83	39,78	20,9	43,68	0,98		0,04	8,54
№293	160	Пельмени мясные отварные с маслом	16,8	7,36	30,08	252,48	25,28	0	0	1,28	0	0,16	0,32
№943 сб.2005	200	Чай с сахаром	0,2		14	28	6	-		0,4		-	-
	25	Хлеб ржаной	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	-	0,13	0,18
	40/70	Батон/выпечка	3,5	1	24,5	125	20,83	5,5	13,33	0,25	0	0,03	0
	100	Фрукты свежие	2,6	-	31,4	138	40	22,2	30	4,4	0,06	0,02	34
		Итого:	**27,2**	**12,6**	**122,19**	**706,48**	**180,63**	**90,1**	**173,7**	**10,14**	**0,06**	**0,46**	**73,04**

Неделя-вторая
День-понедельник

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мкг)		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B-1	C
551	10	Гренки из пшеничного хлеба	0,75	0,08	4,9	23,5	5,6	1,47	3,56	0,07	0	0,2	1,1
№102 сб.2017	200	Суп картофельный с бобовыми	4,39	4,22	13,23	118,6	34,14	28,46	70,48	1,64	0	0,18	4,66
№301 сб.2017	90	Кнели из кур, бройлеров-цыплят с рисом	14,82	22,06	5,62	280	64	16,1	97,77	1,35	116,44	0,03	1,62
№203 сб.2017	150	Макаронные изделия отварные с маслом	5,45	0,61	3,2	196	12,14	8,14	37,57	0,81	28,57	0,06	0
№389 сб.2017	200	Сок фруктовый	0,6	-	3,2	120	3	-	36	0,4	-	0,04	8
	25	Хлеб ржаной	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	-	0,13	0,18
	40/70	Батон/выпечка	3,5	1	24,5	125	20,83	5,5	13,33	0,25	0	0,03	0
	100	Фрукты свежие	2,6	-	31,4	138	40	22,2	30	4,4	0,06	0,02	34
		Итого:	**33,77**	**28,27**	**96,51**	**1052,3**	**211,65**	**99,37**	**343,4**	**10,15**	**145,07**	**0,69**	**49,56**

Неделя-вторая
День-вторник

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мкг)		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B-1	C
	100	Овощи свежие	1	-	3	28,8	16,8	24	32	1,6	-	0,08	30
№88 сб.2017	200	Щи из свежей капусты с картофелем	1,41	3,96	6,32	71,8	39,4	17,7	39,2	0,66	0	0,05	12,62
№268 сб.2017	90	Биточки	12,07	13,78	12,9	226	20,97	27,36	138,29	2,18	15,15	0,06	0,6
№302 сб.2017	150	Каша рассыпчатая гречневая	8,6	6,09	38,67	244	14,82	135,8	203,9	4,56	0	0,21	0
№382 сб.2017 №379сб2017	200	Какао с молоком или кофейный напиток с молоком	4,08	3,54	17,58	119	15,22	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	1,59
	25	Хлеб ржаной	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	-	0,13	0,18
	40	Кондитерские изделия	2,96	4	10,24	170,4	8	0	0	0,6	-	0,04	-
	100	Фрукты свежие	2,6	-	31,4	138	40	22,2	30	4,4	0,06	0,02	34
		Итого:	**34,38**	**31,67**	**130,57**	**1049,2**	**187,15**	**265,9**	**622,64**	**15,71**	**39,61**	**0,65**	**78,99**

Неделя-вторая
День-среда

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мкг)		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B-1	C
	100	Овощи свежие	1	-	3	28,8	16,8	24	32	1,6	-	0,08	30
№101 сб.2017	200	Суп картофельный с крупой	1,58	2,17	9,69	68,6	21,36	18,22	44,78	0,7	0	0,04	6,6
№259 сб.2017	90/150	Жаркое по-домашнему	12,89	40,45	22,74	525	39,34	58,75	247,15	4,14	0	0,51	9,27
№349 сб.2017	200	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	133	32,48	17,46	23,44	0,7	0	0,02	0,73
	25	Хлеб ржаной	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	-	0,13	0,18
	40/70	Батон/выпечка	3,5	1	24,5	125	20,83	5,5	13,33	0,25	0	0,03	0
	100	Фрукты свежие	2,6	-	31,4	138	40	22,2	30	4,4	0,06	0,02	34
		Итого:	**23,89**	**44,01**	**133,8**	**1069,6**	**202,75**	**163,63**	**445,39**	**13,02**	**0,06**	**0,83**	**80,78**

Неделя-вторая
День-четверг

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мкг)		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B-1	C
	100	Овощи свежие	1	-	3	28,8	16,8	24	32	1,6	-	0,08	30
№96 сб.2017	200	Рассольник Ленинградский	1,61	4,07	9,58	85,8	23,32	19,34	45,38	0,74	0	0,07	6,7
№291 сб.2017	90/150	Плов из птицы	21,62	10,73	43,74	403	43,31	64,72	227,2	2,23	33,6	0,17	7,84
№342 сб.2017	200	Компот из свежих плодов	0,16	0,16	27,88	115	14,18	5,14	4,4	0,95	0	0,01	0,9
	25	Хлеб ржаной	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	-	0,13	0,18
	40	Кондитерские изделия	2,96	4	10,24	170,4	8	0	0	0,6	-	0,04	-
	100	Фрукты свежие	2,6	-	31,4	138	40	22,2	30	4,4	0,06	0,02	34
		Итого:	**31,61**	**19,26**	**136,3**	**992,2**	**177,55**	**152,9**	**393,67**	**11,75**	**33,66**	**0,52**	**79,62**

Неделя-вторая
День-пятница

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мкг)		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B-1	C
	100/60	Овощи свежие/салат из свеклы с зеленым горошком	1	-	3	28,8	16,8	24	32	1,6	-	0,08	30
№ 82 сб.2017	200	Борщ с капустой и картофелем	1,44	3,94	8,75	83	39,78	20,9	43,68	0,98		0,04	8,54
№271 сб.2017 п/ф	90	Котлеты домашние или котлеты домашние п/ф	9,66	14,53	10,47	212	26,46	18,86	105,42	1,63	19,43	0,14	0,84
№312 сб.2017	150	Пюре картофельное	3,06	4,8	20,44	137	36,98	27,75	86,6	1,01	0	0,14	18,16
№943 сб.2005	200	Чай с сахаром	0,2		14	28	6	-		0,4		-	-
	25	Хлеб ржаной	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	-	0,13	0,18
	40/70	Батон/выпечка	3,5	1	24,5	125	20,83	5,5	13,33	0,25	0	0,03	0
	100	Фрукты свежие	2,6	-	31,4	138	40	22,2	30	4,4	0,06	0,02	34
		Итого:	**23,12**	**24,57**	**123,02**	**803**	**218,79**	**136,71**	**365,72**	**11,5**	**19,49**	**0,58**	**91,72**