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

О.П. Илларионова

«Согласовано»
Управление роспотребнадзора Тамбовской области

Н.П. Цыгонова

ПРИМЕРНОЕ

10 - дневное меню для организации питания в возрасте с 12 лет и старше горячие обеды

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 07:48:58

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	250	Суп картофельный с бобовыми	5,49	5,27	16,54	148,25	42,68	35,58	88,1	2,05	0	0,23	5,83
№295 сб.2017 п/ф	100 110	Котлеты рубленные из кур или наггетсы	15,3	29,4	15,46	388	55,54	20,8	97,54	1,42	91,4	0,1	1,04
№203 сб.2017	180	Макаронные изделия отварные с маслом	6,55	0,73	3,84	235	14,57	9,77	45,08	0,98	34,29	0,07	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:	**37,65**	**42,18**	**115,4**	**1302,15**	**214,16**	**112,82**	**368,3**	**10,8**	**125,75**	**0,82**	**50,15**

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	250	Щи из свежей капусты с картофелем	1,77	4,,95	7,9	89,75	49,25	22,13	49	0,83	0	0,06	15,78
№279сб.2017№260 сб2017	100	Тефтели или гуляш	6,96	16,11	11,61	223	21,62	17,32	85,51	0,88	16,22	0,19	0,92
№302 сб.2017	180	Каша рассыпчатая гречневая	10,3	7,31	46,41	293	17,78	163	244,7	5,47	0	0,25	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:	**31,33**	**31,26**	**138,6**	**1113,15**	**200,61**	**287,49**	**620,46**	**15,49**	**40,68**	**0,83**	**82,47**

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	250	Суп с макаронными изделиями и картофелем	2,56	2,78	15,69	109	29,5	23,8	57,73	1	0	0,09	6,08
№244 сб.2017	100	Рыба припущенная с овощами	7,65	1,01	3,18	52,5	12,88	10	84,25	0,54	3,75	0,05	0,96
№312 сб.2017	180	Пюре картофельное	3,68	5,76	24,53	165	44,37	33,3	103,91	1,21	0	0,17	21,79
№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:	**23,31**	**10,94**	**144,77**	**802,5**	**228,8**	**153,76**	**399,35**	**10,93**	**3,81**	**0,59**	**93,74**

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	250	Рассольник Ленинградский	2,02	5,09	11,98	107,25	29,15	24,18	56,73	0,93	0	0,09	8,38
№301 сб.2010	100	Птица тушенная	22,4	18,23	7,03	281,25	70,13	29,88	172,75	2,21	53,75	0,08	0,68
№203 сб.2017	180	Макаронные изделия отварные с маслом	6,55	0,73	3,84	235	14,57	9,77	45,08	0,98	34,29	0,07	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:	**39,35**	**28,51**	**105,83**	**1126,9**	**224,77**	**132,67**	**395,65**	**12,9**	**88,1**	**0,52**	**74,14**

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	250	Борщ с капустой и картофелем	1,8	4,92	10,93	103,75	49,73	26,13	54,6	1,23		0,05	10,68
№293	170	Пельмени мясные отварные с маслом	17,85	7,82	31,96	268,26	26,86	0	0	1,36	0	0,17	0,34
№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:	**28,61**	**14,04**	**126,25**	**743,01**	**192,16**	**95,33**	**184,62**	**10,47**	**0,06**	**0,48**	**75,2**

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	250	Суп картофельный с бобовыми	5,49	5,27	16,54	148,25	42,68	35,58	88,1	2,05	0	0,23	5,83
№301 сб.2017	100	Кнели из кур, бройлеров-цыплят с рисом	16,3	24,27	6,18	308	70,4	17,74	107,55	1,49	128,08	0,04	1,78
№203 сб.2017	180	Макаронные изделия отварные с маслом	6,55	0,73	3,84	235	14,57	9,77	45,08	0,98	34,29	0,07	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:	**37,45**	**31,65**	**101,02**	**1148,95**	**229,02**	**109,76**	**378,31**	**10,87**	**162,43**	**0,76**	**50,89**

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	250	Щи из свежей капусты с картофелем	1,77	4,,95	7,9	89,75	49,25	22,13	49	0,83	0	0,06	15,78
№268 сб.2017	100	Биточки	13,08	14,93	13,98	245	22,71	29,64	149,8	2,35	16,41	0,07	0,65
№302 сб.2017	180	Каша рассыпчатая гречневая	10,3	7,31	46,41	293	17,78	163	244,7	5,47	0	0,25	0
№382сб.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:	**37,45**	**30,08**	**140,97**	**1135,15**	**201,7**	**299,81**	**684,75**	**16,96**	**40,87**	**0,71**	**82,2**

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	250	Суп картофельный с крупой	1,97	2,71	12,11	85,75	26,7	22,78	55,98	0,88	0	0,06	8,25
№259 сб.2017	100/180	Жаркое по-домашнему	19,68	47,2	26,52	613	45,88	67,97	288,35	4,83	0	0,59	10,82
№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:	**31,07**	**51,3**	**140**	**1174,75**	**214,63**	**177,41**	**497,79**	**13,89**	**0,06**	**0,93**	**83,98**

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	250	Рассольник Ленинградский	2,02	5,09	11,98	107,25	29,15	24,18	56,73	0,93	0	0,09	8,38
№291 сб.2017	100/180	Плов из птицы	25,2	12,6	51,24	418	50,7	75,6	265,2	2,8	39,2	0,56	9,24
№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:	**35,6**	**22,15**	**146,2**	**1028,65**	**190,77**	**168,62**	**443,02**	**12,51**	**39,26**	**0,93**	**82,7**

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	250	Борщ с капустой и картофелем	1,8	4,92	10,93	103,75	49,73	26,13	54,6	1,23		0,05	10,68
№271 сб.2017 п/ф	100	Котлеты домашние или котлеты домашние п/ф	10,47	15,74	11,35	230	28,67	20,43	114,01	1,79	21,06	0,15	0,92
№312 сб.2017	180	Пюре картофельное	3,68	5,76	24,53	165	44,37	33,3	103,91	1,21	0	0,17	21,79
№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:	**24,91**	**27,72**	**130,17**	**869,75**	**238,34**	**149,06**	**402,54**	**12,11**	**21,12**	**0,63**	**97,57**