

«Утверждено»

Директор муниципального автономного
образовательного учреждения "Татановская средняя общеобразовательная
школа"



О.П. Илларионова

«Согласовано»

Управление
роспотребнадзора Тамбовской области



Н.П. Цыгонова

ПРИМЕРНОЕ

10 - дневное меню для организации питания группы продленного дня в

МАОУ "Татановская СОШ" Тамбовского района

на 2023-2024 учебный год



День - понедельник
Неделя - первая
Возрастная категория - с 7 лет до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	C
№173 сб.2017	200	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	8,64	11,06	44,32	312	146,7	44,33	221,3	2,34	54,8	0,14	0,96
200		Сок фруктовый	0,6	-	3,2	120	3	-	36	0,4	-	0,04	8
40		Кондитерские изделия	2,96	4	10,24	170,4	8	0	0	0,6	-	0,04	-
		Итого:	12,2	15,06	57,76	602,4	157,7	44,33	257,3	3,34	54,8	0,22	8,96

День - вторник
Неделя - первая
Возрастная категория - с 7 лет до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	C
№449 сб.2010	100/5	Оладьи с маслом	9,05	11,37	49,1	335	101,3	38,4	142,2	1,57	40	0,18	0,44
№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
100		Фрукты свежие	2,6	-	31,4	138	40	22,2	30	4,4	0,06	0,02	34
		Итого:	15,73	14,91	98,08	592	156,52	81,94	296,76	6,45	64,46	0,26	36,03

День - среда
 Неделя - первая
 Возрастная категория - с 7 лет до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	C	
№174 сб.2017	200/10	Каша вязкая молочная из риса с маслом	6	10,85	42,95	294	130,7	36,46	157,4	0,6	54,8	0,06	0,96	
№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	
	40	Кондитерские изделия	2,96	4	10,24	170,4	8	0	0	0,6	-	0,04	-	
		Итого:	9,62	14,94	85,2	597,4	171,18	53,92	180,84	1,9	54,8	0,12	1,69	

День - четверг
 Неделя - первая
 Возрастная категория - с 7 лет до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	C	
№449 сб.2010	100/10	Блины с маслом	9,05	11,37	49,1	335	101,3	38,4	142,2	1,57	40	0,18	0,44	
№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	
	100	Фрукты свежие	2,6	-	31,4	138	40	22,2	30	4,4	0,06	0,02	34	
		Итого:	11,81	11,53	108,38	588	155,48	65,74	176,6	6,92	40,06	0,21	35,34	

День - пятница
Неделя - первая
Возрастная категория - с 7 лет до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	C
№175 сб.2017	150	Каша вязкая молочная из риса и пшени	6,08	11,18	33,48	260	133,4	37,22	156,7	0,81	54,8	0,1	0,96
№6943 сб.2005	200	Чай с сахаром	0,2	14	28	170,4	6	-	0	0,4	-	-	-
40		Кондитерские изделия	2,96	4	10,24	170,4	8	0	0	0,6	-	0,04	-
		Итого:	9,24	15,18	57,72	458,4	147,4	37,22	156,7	1,81	54,8	0,14	0,96

День - понедельник
Неделя - вторая
Возрастная категория - с 7 лет до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	C
№173 сб.2017	200	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	8,64	11,06	44,32	312	146,7	44,33	221,3	2,34	54,8	0,14	0,96
200		Сок фруктовый	0,6	-	3,2	120	3	-	36	0,4	-	0,04	8
40		Кондитерские изделия	2,96	4	10,24	170,4	8	0	0	0,6	-	0,04	-
		Итого:	12,2	15,06	57,76	602,4	157,7	44,33	257,3	3,34	54,8	0,22	8,96

День - вторник
Неделя - вторая
Возрастная категория - с 7 лет до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	C		
№449 сб.2010	100/5	Оладья с маслом	9,05	11,37	49,1	335	101,3	38,4	142,2	1,57	40	0,18	0,44		
№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		
	100	Фрукты свежие	2,6	-	31,4	138	40	22,2	30	4,4	0,06	0,02	34		
		Итого:	15,73	14,91	98,08	592	156,52	81,94	296,76	6,45	64,46	0,26	36,03		

День - среда
Неделя - вторая
Возрастная категория - с 7 лет до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	C		
№174 сб.2017	200/10	Каша вязкая молочная из риса с маслом	6	10,85	42,95	294	130,7	36,46	157,4	0,6	54,8	0,06	0,96		
№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		
	40	Кондитерские изделия	2,96	4	10,24	170,4	8	0	0	0,6	-	0,04	-		
		Итого:	9,62	14,94	85,2	597,4	171,18	53,92	180,84	1,9	54,8	0,12	1,69		

День - четверг
Неделя - вторая
Возрастная категория - с 7 лет до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	C				
№449 сб.2010	100/10	Блинны с маслом	9,05	11,37	49,1	335	101,3	38,4	142,2	1,57	40	0,18	0,44				
№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				
	100	Фрукты свежие	2,6	-	31,4	138	40	22,2	30	4,4	0,06	0,02	34				
		Итого:	11,81	11,53	108,38	588	155,48	65,74	176,6	6,92	40,06	0,21	35,34				

День - пятница
Неделя - вторая
Возрастная категория - с 7 лет до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	C				
№175 сб.2017	150	Каша вязкая молочная из риса и пшена	6,08	11,18	33,48	260	133,4	37,22	156,7	0,81	54,8	0,1	0,96				
№943 сб.2005	200	Чай с сахаром с лимоном	0,2		14	28	6	-	0	0,4	-	-	-				
	40	Кондитерские изделия	2,96	4	10,24	170,4	8	0	0	0,6	-	0,04	-				
		Итого:	9,24	15,18	57,72	458,4	147,4	37,22	156,7	1,81	54,8	0,14	0,96				