

"Утверждаю"
 Директор муниципального
 унитарного предприятия "Школьник"



"Утверждаю"
 Директор

 " " _____ 2021г

"Согласовано"
 Управление
 Роспотребнадзора по
 Тамбовской области



Примерное
 10 - дневное меню для организации питания 1-4 классов
 горячие обеды на 2021-2022 учебный год

День - понедельник
 Неделя - первая
 Возрастная категория - с 7 до 12 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | В1 | PP | C |
| 139 | 200 | Суп картофельный с вермишелью | 3,10 | 2,50 | 20,80 | 121,00 | 46,00 | 22,00 | 154,00 | 0,60 | 0,00 | 0,04 | 0,72 | 17,40 |
| 288 | 90 | Цыпленка отварные или котлета из филе цыплят | 19,20 | 12,50 | 0,00 | 172,00 | 35,30 | 18,00 | 129,00 | 1,70 | 0,02 | 0,03 | 4,30 | 0,00 |
| 465 | 150 | Рис отварной | 3,70 | 5,80 | 34,50 | 208,00 | 7,50 | 22,00 | 59,00 | 0,60 | 0,00 | 0,03 | 0,65 | 0,00 |
| | 180 | Молочная продукция | 5,31 | 6,10 | 8,90 | 180,00 | 228,00 | 27,00 | 171,00 | 0,11 | 0,04 | 0,07 | 0,19 | 2,50 |
| | 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 | 32,61 | 27,14 | 73,40 | 724,00 | 322,80 | 98,20 | 537,50 | 3,46 | 0,06 | 0,20 | 6,10 | 19,90 |

День - вторник
Неделя - первая
Возрастная категория - с 7 до 12 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюд | 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 | янв.00 | 0,1 | 0,01 | 0,4 | 4,7 | |
| 243 | 90 | Сосиски отварные | 9,33 | 18,00 | 0,68 | 203,00 | 19,70 | 11,80 | 109,00 | 1,50 | 0,03 | 0,02 | 2,03 | 0,00 | |
| 273 | 150 | Макаронны отварные | 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 | 1,30 | 0,24 | 9,20 | 43,00 | 6,00 | 9,20 | 24,50 | 0,45 | 0,00 | 0,03 | 0,24 | 0,00 | |
| | 100 | Фрукты | 0,40 | 0,00 | 11,30 | 46,00 | 23,80 | 90,80 | 24,00 | 4,80 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 22,00 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 18,37 | 25,18 | 76,18 | 605,00 | 111,90 | 149,20 | 349,90 | 17,15 | 0,13 | 0,18 | 3,63 | 26,70 | |

День среда
 Неделя - первая
 Возрастная категория - с 7 до 12 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | | Витамины | | |
|-------------|--------------|--|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | В1 | PP | C | |
| 219 | 60 | Овощи свежие или консервированные | 0,4 | 0,04 | 1,3 | 7 | 12 | 7 | 20 | 0,3 | 0,04 | 0,16 | 0,1 | 5 | |
| | 200 | Суп картофельный с пшеном | 2,00 | | 13,6 | 86 | 28 | 24 | 160 | 0,8 | 0 | 0,08 | 0,9 | 6,6 | |
| к.р | 90 | Палочки рыбные | 11,43 | 5,31 | 15,10 | 154,00 | 58,00 | 28,80 | 155,00 | 1,10 | 0,01 | 0,08 | 1,63 | 0,40 | |
| 472 | 150 | Картофельное пюре | 3,10 | 5,10 | 26,20 | 147,00 | 42,00 | 32,00 | 90,00 | 1,20 | 0,00 | 0,15 | 1,50 | 25,00 | |
| 695 | 50 | Ватрушка с творогом или запеканка из творога | 7,40 | 4,00 | 24,30 | 198,00 | 40,80 | 10,00 | 70,00 | 0,50 | 0,02 | 0,05 | 0,56 | 0,08 | |
| 591 | 200 | Кисель | 0,00 | 0,00 | 26,80 | 106,00 | 12,00 | 6,00 | 2,00 | 0,20 | | | 0,02 | 1,80 | |
| | 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 | 25,73 | 14,41 | 116,50 | 741,00 | 198,80 | 117,00 | 546,00 | 5,00 | 0,07 | 0,58 | 5,19 | 38,88 | |

День - четверг
 Неделя - первая
 Возрастная категория - с 7 до 12 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | | Витамины | | |
|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C | |
| 75 | 60 | Овощи свежие или икра овощная | 1,2 | 4,1 | 7,5 | 71 | 23,4 | 10,8 | 17,4 | 1,9 | 0 | 0,01 | 0,06 | 1,92 | |
| 110 | 200 | Борщ с картофелем и капустой | 2,00 | 2,2 | 10,6 | 68 | 46 | 24 | 160 | 1 | 0 | 0,04 | 0,5 | 8,6 | |
| 449 | 40/200 | Плов | 14,70 | 17,50 | 27,80 | 324,00 | 22,10 | 13,80 | 104,00 | 1,10 | 0,01 | 0,04 | 2,30 | 0,40 | |
| 585 | 200 | Компот | 0,60 | 0 | 30,8 | 130 | 3 | 16 | 36 | 0,4 | 0 | 0,4 | 0,28 | 0,8 | |
| | 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 | 19,90 | 24,40 | 85,90 | 636,00 | 100,50 | 73,80 | 366,40 | 5,30 | 0,01 | 0,55 | 3,62 | 11,72 | |

День- пятница
 Неделя - первая
 Возрастная категория - с 7 до 12 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| | 60 | Овощи свежие или консервированные | 0,4 | 0,04 | 1,3 | 7 | 12 | 7 | 20 | 0,3 | 0,04 | 0,16 | 0,1 | 5 |
| 138 | 200/15 | Суп картофельный с бобовыми и грибами | 4,60 | 2,5 | 15,4 | 104 | 50 | 34 | 212 | 1,4 | 0 | 0,12 | 0,9 | 5 |
| к.р | 90 | Котлета по-домашнему | 12,60 | 12,60 | 7,20 | 193,00 | 10,80 | 12,60 | 98,10 | 0,54 | 0,02 | 0,02 | 1,80 | 0,09 |
| 255 | 150 | Макароны отварные | 5,30 | 5,00 | 31,00 | 192,00 | 14,00 | 9,00 | 34,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,50 | 0,00 |
| 1024 | 200 | Кофейный напиток | 1,30 | 1,40 | 18,40 | 112,00 | 34,00 | 0,00 | 50,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 2,50 |
| | 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 | 25,60 | 22,14 | 82,50 | 651,00 | 126,80 | 71,80 | 463,10 | 4,04 | 0,06 | 0,42 | 3,87 | 12,59 |

День - понедельник
 Неделя- вторая
 Возрастная категория - с 7 до 12 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюд | 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. | 90 | Палочки куриные | 13,70 | 6,12 | 12,70 | 104,00 | 19,80 | 11,70 | 43,20 | 4,14 | 0,01 | 0,04 | 1,90 | 0,09 |
| 465 | 150 | Рис отварной | 3,70 | 5,80 | 34,50 | 208,00 | 7,50 | 22,00 | 59,00 | 0,60 | 0,00 | 0,03 | 0,65 | 0,00 |
| | 180 | Сок фруктовый | 0,54 | 0,00 | 33,60 | 86,00 | 3,00 | 0,00 | 32,40 | 0,40 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 7,20 |
| | 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 | 22,84 | 15,26 | 109,20 | 564,00 | 74,30 | 57,90 | 383,10 | 9,99 | 0,01 | 0,65 | 3,29 | 7,89 |

День - вторник
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 7 до 12 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 60 | | Овощи свежие или консервированные | 0,4 | 0,04 | 1,3 | 7 | 12 | 7 | 20 | 0,3 | 0,04 | 0,16 | 0,1 | 5 |
| 128 | 200 | Рассольник домашний | 2 | 2 | 12 | 74 | 46 | 33 | 193 | 0,8 | 0 | 0,06 | 0,91 | 21,6 |
| 394 | 40/200 | Жаркое по-домашнему | 13,04 | 10 | 22,4 | 287 | 32 | 39,2 | 1,12 | 1,4 | 0,01 | 0,13 | 0,11 | 0 |
| 585 | 200 | Компот | 0,60 | 0 | 30,8 | 130 | 3 | 16 | 36 | 0,4 | 0 | 0,4 | 0,28 | 0,8 |
| 20 | | Хлеб ржаной | 5,90 | 6,75 | 9,91 | 122,00 | 253,00 | 30,00 | 190,00 | 0,12 | 0,04 | 0,08 | 0,21 | 2,74 |
| | | Итого | 21,94 | 18,79 | 76,41 | 620,00 | 346,00 | 125,20 | 440,12 | 3,02 | 0,09 | 0,83 | 1,61 | 30,14 |

День - среда
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 7 до 12 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюд | 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 | 1,4 | 0 | 0,12 | 0,9 | 5 |
| 422 | 50/50 | Тфтели | 7,4 | 9,1 | 9,9 | 152 | 22 | 19,3 | 107 | 0,8 | 0 | 0,04 | 1,7 | 0,93 |
| 463 | 150 | Каша гречневая | 8,60 | 7,00 | 42,00 | 267,00 | 24,00 | 120,00 | 201,00 | 4,50 | 0,00 | 0,20 | 2,50 | 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 | 1,30 | 1,20 | 33,40 | 198,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 4,20 | 14,20 | 0,80 | 0,30 |
| | 100 | Фрукты | 0,40 | 0,00 | 11,30 | 46,00 | 23,80 | 90,80 | 24,00 | 4,80 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 22,00 |
| | | Итого | 22,50 | 19,90 | 127,00 | 828,00 | 133,82 | 270,10 | 552,00 | 12,60 | 4,20 | 14,62 | 6,36 | 28,23 |

День - четверг
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 7 до 12 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C | |
| | 60 | Овощи свежие или консервированные | 0,4 | 0,04 | 1,3 | 7 | 12 | 7 | 20 | 0,3 | 0,04 | 0,16 | | | 5 |
| 128 | 200 | Щи из свежей капусты с картофелем | 1,80 | 2,2 | 7,2 | 54 | 46 | 22 | 154 | 0,6 | 0 | 0,04 | 0,72 | 17,4 | |
| 324 | 90 | Биточек рыбный | 11,50 | 9,22 | 9,22 | 189 | 90 | 101 | 250 | 1,4 | 0,02 | 0,02 | 2,48 | 0 | |
| 465 | 150 | Рис отварной | 3,70 | 5,80 | 34,50 | 208,00 | 7,50 | 22,00 | 59,00 | 0,60 | 0,00 | 0,03 | 0,65 | 0,00 | |
| 643 | 200 | Какао с молоком | 5,90 | 6,75 | 9,91 | 122,00 | 253,00 | 30,00 | 190,00 | 0,12 | 0,04 | 0,08 | 0,21 | 2,74 | |
| | 20 | Хлеб ржаной | 0,00 | 0,00 | 26,80 | 106,00 | 12,00 | 6,00 | 2,00 | 0,20 | | | 0,02 | 1,80 | |
| | | Итого | 23,30 | 24,01 | 88,93 | 686,00 | 420,50 | 188,00 | 675,00 | 2,32 | 0,10 | 0,33 | 4,18 | 26,94 | |

День - пятница
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 7 до 12 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины | | | |
|-------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 136 | 200 | Суп картофельный с крупой | 2 | 2,2 | 13,6 | 86 | 28 | 24 | 160 | 0,8 | 0 | 0,66 | 0,9 | 6,6 |
| 401 | 45/45 | Гуляш | 11,13 | 9,20 | 9,99 | 154,00 | 21,60 | 15,30 | 159,00 | 1,24 | 0,00 | 0,06 | 2,60 | 0,90 |
| 255 | 150 | Макароны отварные | 5,30 | 5,00 | 31,00 | 192,00 | 14,00 | 9,00 | 34,00 | 0,90 | 0,00 | 0,06 | 0,50 | 0,00 |
| 585 | 200 | Компот или сок | 0,60 | 0,00 | 30,80 | 130,00 | 3,00 | 16,00 | 36,00 | 0,40 | 0,00 | 0,40 | 0,28 | 0,80 |
| | 20 | Хлеб ржаной | 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 | 19,63 | 16,40 | 116,19 | 692,00 | 69,60 | 80,30 | 425,00 | 3,74 | 0,00 | 1,58 | 4,56 | 9,10 |