

"Утверждаю"
 Директор муниципального
 унитарного предприятия "Школьник"

Соловьев
 Е. В. Мовчан
 2021г



Примерное
 10 - дневное меню для организации питания обучающихся в МОУ г. Тамбова
 (горячие обеды) для Г.П.Д. 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	B1	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
401	45/45	Гуляш	11,10	5,40	3,60	108,00	22,00	15,30	159,00	1,23	0,00	0,06	2,60	0,90
463	150	Каша гречневая	8,60	7,00	42,00	267,00	24,00	120,00	201,00	4,50	0,01	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
	40	Хлеб ржаной	1,00	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	24,00	15,48	99,90	643,00	118,00	181,70	571,00	8,13	0,01	0,36	6,70	18,30

День - вторник
 Неделя - первая
 Возрастная категория - с 7 лет 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	9,00	60,00	34,40	22,40	150,40	1,00	0,10	0,01	0,40	4,70
416	90	Котлета мясная	12,70	10,20	11,60	174,00	18,00	22,80	115,00	1,40	0,01	0,07	3,04	0,00
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
	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
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	20,88	17,62	98,90	553,00	109,40	95,60	436,80	4,90	0,11	0,33	5,42	36,90

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	B1	PP	C
219	200	Суп картофельный с пшеном	2,00		13,60	86,00	28,00	24,00	160,00	0,80	0,00	0,08	0,90	6,60
387	45/45	Печень по-строгановски	11,43	10,00	3,50	140,00	24,03	16,20	186,00	4,23	4,80	0,20	5,31	7,11
463	150	Каша гречневая	8,60	7,00	42,00	267,00	24,00	120,00	201,00	4,50	0,01	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	1,40	0,60	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	23,63	17,70	83,30	597,00	96,03	175,40	604,00	11,33	4,81	0,54	9,59	13,71

День- пятница
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
138	200/15	Суп картофельный с бобовыми и гречками	4,6	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9	5
303	90	Рыба припущенная	19,60	9,10	9,12	189,00	88,90	43,90	250,00	1,23	0,01	0,11	2,50	0,00
465	150	Рис отварной	3,70	5,80	34,50	208,00	7,50	22,00	59,00	0,60	0,00	0,30	0,65	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
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	30,80	17,98	92,52	648,00	172,40	124,30	578,00	5,03	0,01	0,59	4,93	5,00

День - понедельник

Неделя- вторая

Возрастная категория - с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	В1	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
402	45/45	Азу из свинины	5,90	3,50	9,20	108,00	15,30	20,00	80,00	1,10	0,00	0,06	1,53	3,42
255	150	Каша перловая	4,00	5,00	31,00	193,00	28,00	21,00	151,00	0,90	0,00	0,05	0,81	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
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,48	18,50	86,00	18,40	18,40	48,00	0,90	0,00	0,06	0,80	0,00
		Итого	16,40	12,18	92,90	571,00	113,70	80,40	511,00	8,20	0,00	0,68	4,04	4,02

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
128	200	Рассольник домашний	2,00	2,00	12,00	74,00	46,00	33,00	193,00	0,80	0,06	0,91	21,60	
418	90	Зразы рубленые	11,00	14,20	12,00	199,00	25,00	20,30	100,00	1,23	0,07	2,00	3,71	
255	150	Макароны отварные	5,30	5,00	31,00	192,00	14,00	9,00	34,00	0,90	0,06	0,50	0,00	
591	200	Кисель	0,00	0,00	26,80	106,00	12,00	6,00	2,00	0,20		0,02	1,80	
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,40	18,50	86,00	12,00	18,40	48,00	0,90	0,06	0,48	0,00	
		Итого	21,00	21,60	100,30	657,00	109,00	86,70	377,00	4,03	0,25	3,91	27,11	

День - четверг
 Неделя - вторая
 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
128	200	Щи из свежей капусты с картофелем	1,80	2,20	7,20	54,00	46,00	22,00	154,00	0,6	0,00	0,04	0,72	17,40
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
487	150	Рагу овощное	2,00	6,00	15,00	132,00	42,00	32,00	90,00	1,20		0,15	0,60	2,50
	200	Сок фруктовый	0,60	0,00	37,30	120,00	3,00	0,00	36,00	0,40	0,00	0,04	0,00	8,00
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	48,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	16,43	26,68	78,68	595,00	122,70	84,20	437,00	4,00	0,03	0,31	3,83	27,90

День - пятница
 Неделя - вторая
 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
136	200	Суп картофельный с крупой	2,00	2,20	13,60	86,00	28,00	24,00	160,00	0,80	0,00	0,66	0,90	6,60
690	108/50	Голубцы ленивые	18,60	16,10	18,60	294,00	117,00	36,70	240,20	2,20	0,00	0,09	0,13	27,20
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
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
	40	Хлеб ржаной	2,70	0,48	18,50	86,00	12,00	18,40	48,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	26,60	23,98	91,90	674,00	213,00	117,10	546,20	6,00	0,00	0,96	3,41	58,80