

"Утверждаю"  
Директор ООО "Школьник"

"Утверждаю"  
Директор

"Согласовано"  
Управление  
Роспотребнадзора по  
Тамбовской области



Примерное  
10 - дневное меню для организации питания 1-4 классов  
горячие обеды на 2025 учебный год

День - понедельник  
Неделя - первая  
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	B1	PP	C
138	200/15	Суп картофельный с бобовыми и гречками	4,60	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9	5
к.р. п/ф	90	Котлета из филе цыплят или наггетсы	13,70	6,12	12,70	204,00	19,80	11,70	43,20	4,14	0,01	0,04	1,90	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	
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	1,30	0,24	9,20	86,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
		Итого	25,10	13,96	83,30	647,00	103,80	69,90	321,70	7,79	0,01	0,25	3,94	5,09

День вторник

Неделя - первая

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	B1	PP	C
120	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
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
465	150	Рис или булгур 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
585	200	Компот	0,60	0,00	30,80	130,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80
	40	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20	86,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		<b>Итого</b>	<b>18,63</b>	<b>14,41</b>	<b>91,69</b>	<b>632,00</b>	<b>84,10</b>	<b>84,50</b>	<b>457,00</b>	<b>3,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,59</b>	<b>4,73</b>	<b>19,10</b>

День - среда

Неделя - первая

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	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
394	40/200	Жаркое по-домашнему	13,04	10,00	22,40	287,00	32,00	39,20	1,12	1,40	0,01	0,13	0,11	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	1,30	0,24	9,20	86,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
		<b>Итого</b>	<b>17,64</b>	<b>12,84</b>	<b>67,40</b>	<b>555,00</b>	<b>98,00</b>	<b>76,40</b>	<b>187,62</b>	<b>3,35</b>	<b>0,01</b>	<b>0,20</b>	<b>1,47</b>	<b>17,40</b>

День - четверг

Неделя - первая

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	B1	PP	C
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
422	50/50	Тефтели	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
585	200	Компот	0,60	0,00	30,80	130,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80
	40	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20	86,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	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	
		<b>Итого</b>	<b>20,00</b>	<b>18,90</b>	<b>102,50</b>	<b>703,00</b>	<b>101,00</b>	<b>188,50</b>	<b>553,00</b>	<b>7,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,74</b>	<b>5,46</b>	<b>10,33</b>

День- пятница

Неделя - первая

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	B1	PP	C
129	200	Рассольник ленинградский	2	2	13,4	82	30	26	168	0,8	0	0,08	0,9	6
Ф. б.	90	Шницель " Мечта лицеиста" или биточек из филе цыплят	15,30	11,52	0,00	219,00	23,00	13,00	105,30	1,10	0,03	0,03	4,14	0,95
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
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	1,40	0,60	9,20	86,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		<b>Итого</b>	<b>24,20</b>	<b>19,22</b>	<b>68,60</b>	<b>640,00</b>	<b>87,00</b>	<b>63,20</b>	<b>364,30</b>	<b>4,60</b>	<b>0,03</b>	<b>0,23</b>	<b>6,42</b>	<b>6,95</b>

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	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	15,3	11,52	0	219	23	13	105,3	1,1	0,03	0,03	4,14	0,95
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 или нектар фруктовый	0,49	0,00	30,24	77,00	3,00	0,00	29,16	0,40	0,00	0,04	0,00	6,50
	40	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	86,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
		<b>Итого</b>	<b>24,39</b>	<b>20,66</b>	<b>93,14</b>	<b>713,00</b>	<b>77,50</b>	<b>59,20</b>	<b>441,96</b>	<b>6,95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,64</b>	<b>5,53</b>	<b>8,05</b>

День - вторник  
 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	B1	PP	C
132	200	Суп из овощей	1,84	1,84	9	60	34,4	22,4	150,4		0,1	0,01	0,4	4,7
к.р	45/45	Филе окорочка, запеченный в соусе	10,60	10,44	2,77	146,00	19,90	16,60	43,20		0,01	0,04	0,01	0,00
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
591	200	Кисель или кисель из сока	0,00	0,00	26,80	106,00	12,00	6,00	2,00	0,20			0,02	1,80
	40	Хлеб ржаной	5,90	6,75	9,91	86,00	253,00	30,00	190,00	0,12	0,04	0,08	0,21	2,74
		<b>Итого</b>	<b>26,94</b>	<b>26,03</b>	<b>90,48</b>	<b>665,00</b>	<b>343,30</b>	<b>195,00</b>	<b>586,60</b>	<b>4,82</b>	<b>0,15</b>	<b>0,33</b>	<b>3,14</b>	<b>9,24</b>

День - среда  
 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	B1	PP	C
219	200	Суп картофельный с крупой и горбушей	7,9		12,44	116	28	24	160	0,8	0	0,08	0,9	6,6
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	
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
695	50	Запеканка или сырники из творога или кондитерские изделия	7,40	4,00	24,30	198,00	40,80	10,00	70,00	0,50	0,02	0,05	0,56	0,08
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	1,30	1,20	33,40	86,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
		<b>Итого</b>	<b>34,70</b>	<b>22,90</b>	<b>123,34</b>	<b>846,00</b>	<b>107,62</b>	<b>61,60</b>	<b>370,10</b>	<b>3,84</b>	<b>4,24</b>	<b>14,41</b>	<b>4,96</b>	<b>6,98</b>

День - четверг

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	B1	PP	C
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 к.р	40/200 190/5	Плов или пельмени отварные с маслом	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	0,00	30,80	130,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80
	40	Хлеб ржаной	0,00	0,00	26,80	86,00	12,00	6,00	2,00	0,20			0,02	1,80
		<b>Итого</b>	<b>17,30</b>	<b>19,70</b>	<b>96,00</b>	<b>608,00</b>	<b>83,10</b>	<b>59,80</b>	<b>302,00</b>	<b>2,70</b>	<b>0,01</b>	<b>0,48</b>	<b>3,10</b>	<b>11,60</b>

День - пятница

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	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
к.р	90	Шарики мясные "Колобок"	12,00	12,60	9,20	198,00	22	19,3	107	0,8	0	0,04	1,7	0,93
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
643 1024	200	Какао с молоком или кофейный напиток	5,90	6,75	9,91	122,00	253,00	30,00	190,00	0,12	0,04	0,08	0,21	
	40	Хлеб ржаной	0,60	0,00	30,80	86,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80
		<b>Итого</b>	<b>26,20</b>	<b>26,95</b>	<b>91,51</b>	<b>657,00</b>	<b>370,00</b>	<b>131,30</b>	<b>635,00</b>	<b>3,92</b>	<b>0,04</b>	<b>0,79</b>	<b>4,59</b>	<b>31,73</b>