

Утверждаю  
Директор ООО "Школьник"



Е.З.Сухова

24 марта 2025г



Согласовано  
Начальник управления  
образования администрации  
Тамбовского района

Н.Н.Ерохина

24 марта 2025г

Примерное  
10 - дневное меню для организации питания обучающихся в МБОУ Тамбовского района  
(горячие обеды) на 2025 учебный год

День - понедельник  
Неделя - первая  
Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
138	200/10	Суп картофельный с бобовыми и гренками	4,6	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9	5
439 п/ф	80	Котлета из филе цыплят или наггетсы	17,04	11,12	0,00	153,00	31,40	16,00	115,00	1,52	0,02	0,00	3,80	0,00
255	150	Макароны отварные	5,70	5,30	33,10	192,00	14,00	9,00	36,40	0,92	0,00	0,06	0,50	0,00
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	16,00	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	28,84	19,26	73,70	596,00	115,40	74,20	395,90	5,19	0,02	0,21	5,84	5,00

День вторник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ 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	Щи из свежей капусты с картофелем	1,8	2,2	7,2	54	46	22	154	0,6	0	0,04	0,72	17,4
401	30/30	Гуляш	8,40	8,4	5	128	7,3	9,5	65,4	0,37	0,01	0,01	1,2	0,06
465	100	Рис отварной или булгур отварной	2,40	3,92	23,10	139,00	4,50	14,70	39,40	0,40	0,00	0,02	0,46	0,00
585	200	Компот	0,60	0,00	32,80	140,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80
	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>14,50</b>	<b>14,76</b>	<b>77,30</b>	<b>547,00</b>	<b>66,80</b>	<b>71,40</b>	<b>319,30</b>	<b>1,62</b>	<b>0,01</b>	<b>0,50</b>	<b>2,90</b>	<b>18,26</b>



День - четверг

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ 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	2,2	10,6	68	46	24	160	1	0	0,04	0,5	8,6
422	50/50	Тефтели	7,4		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
627 585	200	Чай с сахаром или компот	0,20	0,10	16,00	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>19,50</b>	<b>9,54</b>	<b>87,70</b>	<b>634,00</b>	<b>112,00</b>	<b>178,50</b>	<b>500,50</b>	<b>7,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,31</b>	<b>5,34</b>	<b>9,53</b>

День- пятница

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ 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	15,30	11,52	0	219	23	13	105,3	1,1	0,03	0,03	4,14	0,95
273	130	Макаронны отварные	4,50	4,30	26,90	166,00	12,10	7,80	29,50	0,80	0,00	0,05	0,43	0,00
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	16,00	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>23,30</b>	<b>18,16</b>	<b>65,50</b>	<b>614,00</b>	<b>85,10</b>	<b>62,00</b>	<b>335,30</b>	<b>4,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,19</b>	<b>6,11</b>	<b>6,95</b>

День - понедельник

Неделя- вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ 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	80	Палочки куриные	13,60	10,24	0,00	195,00	20,50	11,52	93,60	0,96	0,03	0,03	2,60	
465	130	Рис отварной	3,20	5,10	30,00	180,00	5,80	19,10	51,20	0,52	0,00	0,03	0,60	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>22,19</b>	<b>18,68</b>	<b>88,64</b>	<b>661,00</b>	<b>73,30</b>	<b>54,82</b>	<b>422,46</b>	<b>6,73</b>	<b>0,03</b>	<b>0,64</b>	<b>3,94</b>	<b>7,10</b>

День - вторник

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ 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
к.р	25/25	Филе окорочка, запеченный в соусе	5,3	5,22	1,39	73	10	8,3	21,6		0,01	0,02		0,00
463	130	Каша гречневая	7,45	6,10	36,40	231,00	21,00	104,00	174,00	3,90	0,00	0,17	2,20	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	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>15,89</b>	<b>13,40</b>	<b>82,79</b>	<b>556,00</b>	<b>83,40</b>	<b>149,90</b>	<b>372,50</b>	<b>36530,55</b>	<b>0,11</b>	<b>0,23</b>	<b>2,86</b>	<b>6,50</b>

День - среда

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ 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	80	Котлета по-домашнему	11,2	11,2	6,4	172	9,6	11,2	87,2	0,5	0,02	0,02	1,6	
273	130	Макароны отварные	4,50	4,30	26,90	166,00	12,10	7,80	29,50	0,80	0,00	0,05	0,43	
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	12,00	2,00	6,00	0,20	0,00	0,00	0,02	1,80
	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>25,10</b>	<b>15,84</b>	<b>69,94</b>	<b>601,00</b>	<b>67,70</b>	<b>54,20</b>	<b>307,20</b>	<b>2,75</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>	<b>3,19</b>	<b>8,40</b>

День - четверг

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ 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	2,2	10,6	68	46	24	160	январь.00	0	0,04	0,5	8,6
449	40/200	Плов или пельмени	14,70	17,5	27,8	324	22,1	13,8	104	1,1	0,01	0,04	2,3	0,4
к.р	190/5	отварные с маслом												
585	200	Компот	0,60	0,00	32,80	140,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80
	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>18,60</b>	<b>19,94</b>	<b>80,40</b>	<b>618,00</b>	<b>77,10</b>	<b>63,00</b>	<b>324,50</b>	<b>36527,95</b>	<b>0,01</b>	<b>0,51</b>	<b>3,32</b>	<b>9,80</b>

День - пятница

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ 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	50	Шарики мясные "Колобок"	6,70	7,00	5,10	110,00	12,20	10,70	59,00	0,44	0,00	0,02	0,94	0,50
472	130	Картофельное пюре	2,70	4,42	22,70	127,00	36,40	28,40	80,00	1,10	0,00	0,13	1,33	
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	12,00	2,00	6,00	0,20	0,00	0,00	0,02	1,80
	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>15,50</b>	<b>14,26</b>	<b>67,40</b>	<b>488,00</b>	<b>116,60</b>	<b>84,30</b>	<b>381,50</b>	<b>3,59</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>3,43</b>	<b>7,30</b>