

Утверждаю
 Директор ООО "Школьник"



Е.З. Сухова

24 марта 2025г

"Утверждено"
 Директор



Е.М. Колосова

24 марта 2025г

"Согласовано"
 Начальник управления
 образования администрации
 Тамбовского района



Н.Н.Ерохина

24 марта 2025г

Примерное

10-дневное меню для организации питания отдельных категорий обучающихся
 и обучающихся из многодетных семей, детей-инвалидов и обучающихся
 с ограниченными возможностями здоровья в МБОУ Тамбовского района 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	Суп картофельный с бобовыми	4,6	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9	5
294	50	Котлета из филе пыпят или наггетсы	11,00	10,00	6,20	146,00	18,80	1,10	89,00	0,90	0,03	0,03	2,40	0,80
273	100	Макароны отварные	3,50	3,30	21,00	128,00	9,30	6,00	23,00	0,62	0,00	0,04	0,33	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
		Итого	20,60	16,14	66,80	482,00	36,30	56,30	356,50	4,27	0,03	0,22	4,27	5,80

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	50 20	Выпечка или кондитерские изделия	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
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
		Итого	1,90	1,20	64,20	328,00	3,02	16,00	36,00	0,60	4,20	14,60	1,08	1,10
		Всего	12,30	10,74	110,80	633,00	39,32	42,90	158,00	160,40	4,22	14,70	3,65	1,63

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	25/25	Гуляш	6,20	5,10	5,60	86,00	12,00	8,50	88,30	0,69	0,00	0,03	1,44	0,50
465	100	Рис отварной или булгур отварной	2,50	3,90	23,10	139,00	5,00	14,70	39,30	0,40	0,00	0,02	0,46	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
		Итого	12,00	11,54	60,10	383,00	83,00	60,40	314,10	2,44	0,00	0,12	3,26	17,90

Полдник														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	50	Выпечка или кондитерские изделия	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
591	200	Кисель	0,00	0,00	26,80	106,00	12,00	6,00	2,00	0,20			0,02	1,80
		Итого	1,50	1,30	49,40	259,00	14,02	6,00	8,00	1,10	4,20	14,20	1,20	0,30
		Всего	12,20	14,94	101,83	630,00	56,02	35,00	125,00	4,04	4,20	14,29	3,28	2,10

День среда

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

Полдник														
№ 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	3,1		20,8	121	46	22	154	0,6	0	0,04	0,72	17,4
394 к.р.	20/100	Жаркое по-домашнему или зразы с макаронами	8,40	10,00	8,00	134,00	7,20	8,40	65,40	0,40	0,02	0,02	1,20	0,06
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	13,10	10,70	53,00	359,00	73,20	45,60	276,40	2,80	0,02	0,12	2,80	17,46

Полдник														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	50	Выпечка или кондитерские изделия	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
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
		Итого	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	2,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
		Всего	10,70	10,42	112,20	619,00	108,42	68,90	248,00	3,84	4,21	14,40	4,10	22,00

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	40/50	Тефтели	6,7	8,2	8,91	137	20	17,4	96,3	0,72	0	0,04	1,53	0,84
463	150	Каша гречневая	8,6	7	42	267	24	120	201	4,5	0	0,2	2,5	0
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
	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	18,90	18,10	86,71	576,00	110,00	176,60	514,30	8,02	0,00	0,34	5,41	9,44

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	50 20	Выпечка или кондитерские изделия	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
	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
		Итого	1,79	1,20	63,64	275,00	3,02	0,00	29,16	0,60	4,20	14,24	0,80	6,80
		Всего	13,30	10,50	121,20	684,00	42,62	48,00	167,50	3,70	4,20	14,74	3,54	6,80

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.	50	Шницель " Мечта лицеиста" или биточек из филе цыплят	8,50	6,40	0,00	122,00	12,80	7,22	58,50	0,60	0,02	0,02	2,30	0,53
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	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
	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	16,60	13,40	65,50	474,00	74,90	56,22	313,00	4,00	0,02	0,21	4,51	6,53

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	50 20	Выпечка или кондитерские изделия	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
591	200	Кисель	0,00	0,00	26,80	106,00	12,00	6,00	2,00	0,20			0,02	1,80
		Итого	1,30	1,20	60,20	304,00	12,02	6,00	2,00	0,40	4,20	14,20	0,82	2,10
		Всего	10,32	1,20	112,82	609,00	98,42	62,90	198,00	3,84	4,20	14,41	3,03	30,70

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.	90	Палочки куриные	15,30	11,52	0,00	219,00	23,00	13,00	105,30	1,10	0,03	0,03	4,14	0,95
465	100	Рис отварной	1,50	2,20	13,30	80,00	3,00	9,00	23,00	0,23	0,00	0,02	0,30	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
		Итого	21,90	17,16	56,70	526,00	84,00	52,20	384,80	7,08	0,03	0,59	5,58	1,55

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	50	Выпечка или кондитерские изделия	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
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
		Итого	1,90	1,20	64,20	328,00	3,02	16,00	36,00	0,60	4,20	14,60	1,08	1,10
		Всего	12,30	18,36	120,90	854,00	87,02	68,20	420,80	7,68	4,23	15,19	6,66	2,65

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	январь.00	0,1	0,01	0,4	4,7
к.р	25/25	Филе окорочка, запеченный в соусе	5,30	5,22	1,39	73,00	10,00	8,30	21,60		0,01	0,02		
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
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	0,20	9,20	43,00	7,00	11,00	25,00	0,50	0,00	0,05	0,20	0,00
		Итого	16,19	13,46	70,99	468,00	86,40	151,70	379,00	36531,30	0,11	0,25	3,20	4,70

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	50	Выпечка или кондитерские изделия	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
	20													
	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
		Итого	1,79	1,20	63,64	275,00	3,02	0,00	29,16	0,60	4,20	14,24	0,80	6,80
		Всего	17,98	14,66	134,63	743,00	89,42	151,70	408,16	36531,90	4,31	14,49	4,00	11,50

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 или суп картофельный с крупой	7,9		12,44	116	28	24	160	январь.00	0	0,08	0,9	6,6
к.р.	50	Котлета по-домашнему	6,7	5,4	6,2	108	9,4	11,7	56,7	0,67	0	0,04	1,44	0
273	130	Макароны отварные	4,60	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	0,30	0,10	15,20	61,00	17,00	7,00	10,00	0,90	0,00	0,00	0,09	2,50
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	20,90	10,04	69,94	494,00	72,50	59,70	305,20	4,07	0,00	0,23	3,34	9,10

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	50 20	Выпечка или кондитерские изделия	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
591	200	Кисель	0,00	0,00	26,80	106,00	12,00	6,00	2,00	0,20			0,02	1,80
		Итого	1,30	1,20	60,20	304,00	12,02	6,00	2,00	0,40	4,20	14,20	0,82	2,10
		Всего	22,20	11,24	130,14	798,00	84,52	65,70	307,20	4,47	4,20	14,43	4,16	11,20

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		0	0,04	0,5	8,6
к.р.	20/100 100/2	Плов или пельмени отварные с маслом	8	6,5	7,4	129	11,3	14	68	0,8	0	0,05	1,73	0
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
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	11,60	9,04	42,20	301,00	75,30	49,20	283,00	1,90	0,00	0,15	2,73	10,40

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	50 20	Выпечка или кондитерские изделия	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
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
		Итого	1,90	1,20	64,20	328,00	3,02	16,00	36,00	0,60	4,20	14,60	1,08	1,10
		Всего	13,50	10,24	106,40	629,00	78,32	65,20	319,00	2,50	4,20	14,75	3,81	11,50

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	40	Шарики мясные "Колобок"	5,40	5,60	4,08	88,00	9,80	8,60	47,20	0,35	0,00	0,02	0,75	0,40
472	100	Картофельное пюре	2,10	3,40	17,50	98,00	28,00	21,30	60,00	0,80	0,00	0,10	1,00	
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
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	13,70	11,84	61,18	394,00	105,80	75,10	374,20	3,65	0,00	0,30	3,15	7,20

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	50 20	Выпечка или кондитерские изделия	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
	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
		Итого	1,79	1,20	63,64	275,00	3,02	0,00	29,16	0,60	4,20	14,24	0,80	6,80
		Всего	15,49	13,04	124,82	669,00	108,82	75,10	403,36	4,25	4,20	14,54	3,95	14,00