

Утверждаю
Директор ООО "Школьник"


Е.З. Сухова
24 марта 2025г

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

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

Согласовано
Начальник управления
образования администрации
Тамбовского района

Н.Н. Ерохина
24 марта 2025г

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	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 тренками	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

№ рецепту ры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская 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
		Итого	14,50	14,76	77,30	547,00	66,80	71,40	319,30	1,62	0,01	0,50	2,90	18,26

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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Са	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	30/200	Жаркое по домашнему	15,60	10,00	26,90	259,00	38,40	5,30	226,00	3,40	0,20	4,60	0,00	11,04
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	20,20	10,34	72,90	527,00	104,40	42,50	412,50	5,35	0,20	4,67	1,36	28,44

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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	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	Тфтели	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	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
585	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	19,50	9,54	87,70	634,00	112,00	178,50	500,50	7,65	0,00	0,31	5,34	9,53

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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	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 ленинградца" 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	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
	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	23,30	18,16	65,50	614,00	85,10	62,00	335,30	4,05	0,03	0,19	6,11	6,95

Неделя-Вторая

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
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
		Итого	22,19	18,68	88,64	661,00	73,30	54,82	422,46	6,73	0,03	0,64	3,94	7,10

№ рецепту порции	Масса порции	Наименование блюда	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 окороčka, 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
		Итого	15,89	13,40	82,79	556,00	83,40	149,90	372,50	36530,55	0,11	0,23	2,86	6,50

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	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
		Итого	25,10	15,84	69,94	601,00	67,70	54,20	307,20	2,75	0,02	0,18	3,19	8,40

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	янв.00	0	0,04	0,5	8,6
449 к.р	40/200 190/5	Плов или пельмени отварные с маслом	14,70	17,5	27,8	324	22,1	13,8	104	1,1	0,01	0,04	2,3	0,4
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
		Итого	18,60	19,94	80,40	618,00	77,10	63,00	324,50	36527,95	0,01	0,51	3,32	9,80

День - пятница
Неделя - вторая
Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Са	Мg	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
		Итого	15,50	14,26	67,40	488,00	116,60	84,30	381,50	3,59	0,00	0,30	3,43	7,30