

Утверждаю
Директор ООО "Школьник"


Е.З.Сухова

Согласовано
Начальник управления
образования администрации
Тамбовского района

Н.Н.Ерохина

Примерное

10-дневное меню для организации питания отдельных категорий обучающихся и обучающихся из многодетных семей
в МБОУ Тамбовского района (на 57 рублей-бюджетные средства) 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 цыплят или натется	11	10	6,2	146	18,8	1,1	89	0,9	0,03	0,03	2,4	0,8
273	100	Макаронны 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	98,10	56,30	356,50	4,27	0,03	0,22	4,27	5,80

День вторник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Са	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	1,40	0,60	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	12,10	9,22	60,10	383,00	83,00	60,40	338,60	2,89	0,00	0,15	3,50	17,90

День - среда

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	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	20/100	Жаркое по-домашнему	8,4	10	8	134	7,2	8,4	65,4	0,4	0,02	0,02	1,2	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	1,30	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
		Итого	13,00	10,34	53,00	359,00	73,20	45,60	251,90	2,94	0,02	0,09	2,56	17,46

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 из свежей капусты с картофелем	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	8,60	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	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

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.	50	Шницель "Мечта липеишта" или биточек из филе пышплат	8.50	6,40	0.00	122.00	12,80	7,22	58,50	0,61	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	4,01	0,02	0,21	4,51	6,53

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		
							Са	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.	50	Палочки куриные	8,50	6,40	0,00	122,00	12,80	7,22	58,50	0,61	0,02	0,02	2,30	0,53
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	15,10	12,04	56,70	429,00	73,80	46,42	338,00	6,59	0,02	0,58	3,74	1,13

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		
							Са	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	25/25	Филе окорочка, запеченный в соусе	5,3	5,22	1,39	73	10	8,3	21,6		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	5,30	0,11	0,25	3,20	4,70

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	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	0,8	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

День - четверг

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	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	8,00	6,50	7,40	129,00	11,30	14,00	68,00	0,80	0,00	0,05	1,73	0,00
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	11,60	9,04	42,20	301,00	75,30	49,20	283,00	1,90	0,00	0,15	2,73	10,40

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		
							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