

Утверждено
Директор СШОУ "Школьный"



Е.З. Сухова

Примерное

"Согласовано"
Начальник управления
образования администрации
Тамбовского района
Н.Н. Ерохина
24.05.2025г



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

№ рецепту ры	Масса порци и	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины		
							Са	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 натебсы	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 блюда	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	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

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			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
128	200	Шн 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 бурый	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

Подлинник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	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		

Подлинник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	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 блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
110	200	Борщи с картофелем и капустой	2	2,2	10,6	68	46	24	160	1	0	0,04	0,5	8,6		
422	40/50	Терфтели	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		

Подлинник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	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	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 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 ленинградский" или бифштекс из филе цыпленка	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	Макаронные 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

Полдниж

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	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	1,30	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

№ рецепту ры	Масса порци и	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
151	200	Суп лапши домашняя	3,6	3,1	19,2	123	38	15	224	4,4	0	0,51	0,5	0,6
к.д.	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 ражаной	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

Подлинник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	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 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 0,0	0,1	0,01	0,4	4,7
к.р	25/25	Филе окорока, 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

Подлинник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	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	
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 блюда	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 горохушей или суп картофельный с крупой	7,9		12,44	116	28	24	160	янв.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

Подлинк

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	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	1,30	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 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		0	0,04	0,5	8,6
к.р.	20/100 100/2	Льов 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

Подлинк

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	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	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 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	Шницели мясные "Колобок"	5,40	5,60	4,08	88,00	9,80	8,60	47,20	0,35	0,00	0,02	0,75	
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	0,40
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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	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	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
	180													
		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