

Согласовано
Управление РосПотребнадзора по Тамбовской области
В г. Жердевка, Сампурском, Жердевском, Токаревском,
Мордовском, Знаменском районах
Самородова Г.В.

Утверждаю
и.о. директора МБОУ «Оборонинская СОШ»
Рязанцева Т.Н.

Примерное десятидневное меню
для организации питания школьников младших классов
в МБОУ «Оборонинская СОШ»
на период с 01.09. 2023г. по 31.05.2024г.

Возрастная категория: 6,5-11;

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и выпеченных изделий для общеобразовательных учреждений 2006год.

День: понедельник

Неделя: первая

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				Примеча ние
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
						Обед									
13	Салат витаминовый	60	1,8	11,2	6,5	134	0,1	28,1	2,4	3	41,2	33,4	17,1	1,1	Т.к №1
187	Щи из свежей капусты на мк/б	200	15,83	4,03	30,266	224,77	1,1	12,3	188, 7	0,4	48,1	100, 6	27,1	1,8	Т.к №5
178/ 688	Бефстроганов с макаронами	80/150	21,29	13,86 5	35,78	470,83	0,2		47,2	1,7	13,1	56,5	10,1	1,3	Т.к №13/15
943	Чай с сахаром	200	0,8	0,7	8,3	41					11,5	5,2	4,6	0,5	Т.к№20
	Хлеб ржаной/ хлеб пшеничный	30/20	4,8	1	16,03	213,4	0,2			1,3	10,8	52,2	11,4	2,4	Т.к №23/24
368	Фрукт	150	1,50	0,50	21	95	0,04	10			8,0			0,60	Т.к №25
	Итого:					1268									

День: вторник

Неделя: первая

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				Примечание
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
						Обед									
208	Суп вермишелевый на мк/б	200	24,24	5,13	27,52	322,2	1,6	4,8	184, 7	2, 2	39,7	135, 3	39, 3	2, 8	Т.к№8
337	Капуста тушеная по домашнему с курицей	210	8,45	18,24	19,76	302,7	1,7	10,9	314, 8	0, 5	230, 7	269, 9	56	2, 1	Т.к№18
399	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	16,4	86	0,0 2	0,0	0,08	0, 40	11	5,2	4,6	0, 5	Т.к№19
	Хлеб ржаной/ хлеб пшеничный	30/20	4,8	1	16,03	213,4	0,2	0,00	0,00	1, 3	10,8	52,2	11, 4	2, 4	Т.к №23/24
	Итого:					1108,3									

День: среда

Неделя: первая

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				Примечание
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
						Обед									
13	Салат витаминный	60	1,8	11,2	6,5	134	0,1	28,1	2,4	3	41,2	33,4	17,1	1,1	Т.к №1
204	Суп рисовый на мк/б	200	24,24	5,13	27,52	322,2	1,6	4,8	184,7	2,2	39,7	135,3	39,3	2,8	Т.к №6
694/608/833	Картофельное пюре с котлетой и овощным соусом	150/80/30	14,28	23,8	19,2	415,2	0,8	13,6	32	0,4	50,6	114,8	38,7	1,5	Т.к№16/10/28
943	Чай с сахаром	200	0,8	0,7	8,3	41					11,5	5,2	4,6	0,5	Т.к№20
	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30/20	4,8	1	16,03	213,4	0,2			1,3	10,8	52,2	11,4	2,4	Т.к№23/24
	Итого:					1169,8									

День: четверг

Неделя: первая

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				Примечание
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
						Обед									
43	Салат витаминный	60	1,8	11,2	6,5	134	0,1	28,1	2,4	3	41,2	33,4	17,1	1,1	Т.к №3
206	Суп картофельный с бобовыми на МК/б	200	24,24	5,13	27,52	362,2	1,6	4,8	184,7	2,2	39,7	135,3	39,3	2,8	Т.к №7
297 / 679	Курица запеченная с кашей гречневой рассыпчатой	85/150	26,76	21,61	35,98	451,89	1,7	10,9	314,8	0,5	230,7	269,9	56	2,1	Т.к №12/14
378	Молоко	200	1,4	1,6	31,6	130	0,02	0,0	0,08	0,40	33	67,5	10,5	0,40	Т.к №27
	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30/20	4,8	1	16,03	213,4	0,2			1,3	10,8	52,2	11,4	2,4	Т.к №23/24
	Итого:					1403,49									

День: пятница

Неделя: **первая**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				Примечание
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
						Обед									
13	Салат витаминовый	60	1,8	11,2	6,5	134	0,1	28, 1	2,4	3	41,2	33,4	17, 1	1, 1	Т.к №1
206	Суп гороховый на мк/б	200	24,24	5,13	27,5 2	322,2	1,6	4,8	18 4,7	2,2	39,7	135, 3	39, 3	2, 8	Т.к №7
688/ 608/ 833	Макароны с котлетой и овощным соусом	150/80/ 30	14,28	23,8	19,2	415,2	0,8	13, 6	32	0,4	50,6	114, 8	38, 7	1, 5	Т.к№15/10/2 8
399	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	16,4	86	0,0 2	0,0	0,0 8	0,4 0	11	5,2	4,6	0, 5	Т.к№19
	Хлеб ржаной/ хлеб пшеничный	30/20	4,8	1	16,0 3	213,4	0,2			1,3	10,8	52,2	11, 4	2, 4	Т.к№23/24
	Итого:					1220,8									

День: **понедельник**

Неделя: вторая

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				Примечание
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
						Обед									
13	Салат витаминный	60	1,8	11,2	6,5	134	0,1	28,1	2,4	3	41,2	33,4	17,1	1,1	Т.к №1
170	Борщ из свежей капусты на мк/б	200	24,2 4	5,13	27,5 2	342,2	1,6	4,8	184, 7	2,2	39,7	135, 3	39,3	2,8	Т.к №4
178/ 688	Бефстроганов с макаронами	80/150	21,2 9	13,86 5	35,7 8	470,83	0,2		47,2	1,7	13,1	56,5	10,1	1,3	Т.к №13/15
943	Чай с сахаром	200	0,8	0,7	8,3	41					11,5	5,2	4,6	0,5	Т.к №20
	Хлеб ржаной/ хлеб пшеничный	30/20	4,8	1	16,0 3	213,4	0,2			1,3	10,8	52,2	11,4	2,4	Т.к №23/2 4
368	Фрукт	150	1,50	0,50	21	95	0,04	10			8,0			0,6 0	Т.к №25
	Итого:					1385,43									

День: вторник

День: четверг

Неделя: вторая

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				Примечание
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
						Обед									
43	Салат витаминный	60	1,8	11,2	6,5	134	0,1	28,1	2,4	3	41,2	33,4	17,1	1,1	Т.к №3
206	Суп картофельный с бобовыми на мк/б	200	24,24	5,13	27,52	362,2	1,6	4,8	184,7	2,2	39,7	135,3	39,3	2,8	Т.к №7
297 / 679	Курица запеченная с кашей гречневой рассыпчатой	150/85	26,76	21,61	35,98	451,89	1,7	10,9	314,8	0,5	230,7	269,9	56	2,1	Т.к №12/14
378	Молоко	200	1,4	1,6	31,6	130	0,02	0,0	0,08	0,40	33	67,5	10,5	0,40	Т.к №27
	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	30/20	4,8	1	16,03	213,4	0,2			1,3	10,8	52,2	11,4	2,4	Т.к №23/24
	Итого:					1403,49									

День: пятница

