

"Утверждаю"  
 И.о. директора ООО "Школьник"  
 Т.П. Баранова  
 "26" августа 2024г

"Утверждаю"  
 Директор ШАДУ  
 "Учительское сообщество"  
 С.В. Дерюжков  
 "26" августа 2024г

"Согласовано"  
 Управление  
 Роспотребнадзора по  
 Тамбовской области  
 Для  
 документа  
 "26" августа 2024г

Примерное  
 10 - дневное меню для организации питания 1-4 классов  
 горячие завтраки на 2024-2025 учебный год

День - понедельник  
 Неделя - первая  
 Возрастная категория - с 7 до 11 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда                 | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |              |               |             | Витамины    |             |             |             |
|-------------|--------------|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|             |              |                                    |              |              |              |                                | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A           | B1          | PP          | C           |
| к.р.        | 90 г/ф       | Котлета из филе цыплят или нагетсы | 13,70        | 6,12         | 12,70        | 204,00                         | 19,80                     | 11,70        | 43,20         | 4,14        | 0,01        | 0,04        | 1,90        | 0,09        |
| 255         | 150 г        | Макаронные отварные                | 5,30         | 5,00         | 31,00        | 192,00                         | 14,00                     | 9,00         | 34,00         | 0,90        | 0,00        | 0,06        | 0,50        |             |
| 627         | 200 г        | 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        |
|             | 40 г         | 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        |
|             |              | <b>Итого</b>                       | <b>20,50</b> | <b>11,46</b> | <b>67,90</b> | <b>543,00</b>                  | <b>53,80</b>              | <b>35,90</b> | <b>109,70</b> | <b>6,39</b> | <b>0,01</b> | <b>0,13</b> | <b>3,04</b> | <b>0,09</b> |

День вторник  
Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 до 12 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда                | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |              |               |             |             | Витамины    |             |             |
|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|             |              |                                   |              |              |              |                                | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A           | B1          | PP          | C           |
|             | 60           | Овощи свежие или консервированные | 0,4          | 0,04         | 1,3          | 14                             | 12                        | 7            | 20            | 0,3         | 0,04        | 0,16        | 0,1         | 5           |
| 401         | 45/45        | Гуляш                             | 11,13        | 9,20         | 9,99         | 154,00                         | 21,60                     | 15,30        | 159,00        | 1,24        | 0,00        | 0,06        | 2,60        | 0,90        |
| 465         | 150          | Рис или булгур отварной           | 3,70         | 5,80         | 34,50        | 208,00                         | 7,50                      | 22,00        | 59,00         | 0,60        | 0,00        | 0,03        | 0,65        | 0,00        |
| 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        |
|             | 40           | Хлеб ржаной                       | 1,40         | 0,60         | 9,20         | 86,00                          | 6,00                      | 9,20         | 49,00         | 0,90        | 0,00        | 0,06        | 0,48        | 0,00        |
|             |              | <b>Итого</b>                      | <b>17,23</b> | <b>14,41</b> | <b>85,79</b> | <b>592,00</b>                  | <b>50,10</b>              | <b>69,50</b> | <b>323,00</b> | <b>3,44</b> | <b>0,04</b> | <b>0,71</b> | <b>4,11</b> | <b>6,70</b> |

День - среда

Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 до 11 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда                | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |              |               |             |             | Витамины    |             |              |
|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|             |              |                                   |              |              |              |                                | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A           | B1          | PP          | C            |
|             | 60           | Овощи свежие или консервированные | 0,4          | 0,04         | 1,3          | 14                             | 12                        | 7            | 20            | 0,3         | 0,04        | 0,16        | 0,1         | 5            |
| Ф. б.       | 90           | Шницель " Мечта лицейста"         | 15,3         | 11,52        | 0            | 219                            | 23                        | 13           | 105,3         | 1,1         | 0,03        | 0,03        | 4,14        | 0,95         |
| 472         | 150          | Картофельное пюре                 | 3,10         | 5,10         | 26,20        | 147,00                         | 42,00                     | 32,00        | 90,00         | 1,20        | 0,00        | 0,15        | 1,50        | 25,00        |
| 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         |
|             | 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         |
|             |              | <b>Итого</b>                      | <b>20,30</b> | <b>17,00</b> | <b>51,70</b> | <b>527,00</b>                  | <b>97,00</b>              | <b>67,20</b> | <b>247,80</b> | <b>3,95</b> | <b>0,07</b> | <b>0,37</b> | <b>6,38</b> | <b>30,95</b> |

День - четверг  
 Неделя - первая  
 Возрастная категория - с 7 до 11 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |             |             | Витамины    |             |  |
|-------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|
|             |              |                    |              |              |               |                                | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | A           | B1          | PP          | C           |  |
| 422         | 50/50        | Тефтели            | 7,4          | 9,1          | 9,9           | 152                            | 22                        | 19,3          | 107           | 0,8          | 0           | 0,04        | 1,7         | 0,93        |  |
| 463         | 150          | Каша гречневая     | 8,6          | 7            | 42            | 267                            | 24                        | 120           | 201           | 4,5          | 0           | 0,2         | 2,5         | 0           |  |
| 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        |  |
|             | 40           | Хлеб ржаной        | 1,40         | 0,60         | 9,20          | 86,00                          | 6,00                      | 9,20          | 49,00         | 0,90         | 0,00        | 0,06        | 0,48        | 0,00        |  |
|             | 100          | Фрукты             | 0,40         | 0,00         | 11,30         | 46,00                          | 23,80                     | 90,80         | 24,00         | 4,80         | 0,00        | 0,06        | 0,06        |             |  |
|             |              |                    |              |              |               |                                |                           |               |               |              |             |             |             |             |  |
|             |              | <b>Итого</b>       | <b>18,40</b> | <b>16,70</b> | <b>103,20</b> | <b>681,00</b>                  | <b>78,80</b>              | <b>255,30</b> | <b>417,00</b> | <b>11,40</b> | <b>0,00</b> | <b>0,76</b> | <b>5,02</b> | <b>1,73</b> |  |

День- пятница  
 Неделя - первая  
 Возрастная категория - с 7 до 11 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда                           | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |              |               |             |             |             | Витамины    |              |  |
|-------------|--------------|--|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|
|             |              |  |              |              |               |                                | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A           | B1          | PP          | C            |  |
| 418 к.р.    | 90           | Зразы или палочки куриные                    | 11,00        | 14,20        | 12,00         | 199,00                         | 25,00                     | 20,30        | 100,00        | 1,23        | 0,01        | 0,07        | 2,00        | 3,71         |  |
| 255         | 150          | Макароны отварные                            | 5,30         | 5,00         | 31,00         | 192,00                         | 14,00                     | 9,00         | 34,00         | 0,90        | 0,00        | 0,06        | 0,50        | 0,00         |  |
| 695         | 50           | Ватрушка с творогом или запеканка из творога | 7,40         | 4,00         | 24,30         | 198,00                         | 40,80                     | 10,00        | 70,00         | 0,50        | 0,02        | 0,05        | 0,56        |              |  |
|             | 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                                  | 1,40         | 0,60         | 9,20          | 86,00                          | 6,00                      | 9,20         | 49,00         | 0,90        | 0,00        | 0,06        | 0,48        | 0,00         |  |
|             |              |  |              |              |               |                                |                           |              |               |             |             |             |             |              |  |
|             |              | <b>Итого</b>                                 | <b>25,59</b> | <b>23,80</b> | <b>106,74</b> | <b>752,00</b>                  | <b>88,80</b>              | <b>48,50</b> | <b>282,16</b> | <b>3,93</b> | <b>0,03</b> | <b>0,28</b> | <b>3,54</b> | <b>10,21</b> |  |

День - понедельник  
 Неделя- вторая  
 Возрастная категория - с 7 до 11 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда                | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |              |               |              |             | Витамины    |             |             |  |
|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|
|             |              |                                   |              |              |              |                                | Ca                        | Mg           | P             | Fe           | A           | B1          | PP          | C           |  |
| к.р         | 45/45        | Филе окорочка, запеченный в соусе | 10,6         | 10,44        | 2,77         | 146                            | 19,9                      | 16,6         | 43,2          | 16,1         | 0,01        | 0,04        |             |             |  |
| 465         | 150          | Рис отварной                      | 3,70         | 5,80         | 34,50        | 208,00                         | 7,50                      | 22,00        | 59,00         | 0,60         | 0,00        | 0,03        | 0,65        | 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        |  |
|             | 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        |  |
|             |              |                                   |              |              |              |                                |                           |              |               |              |             |             |             |             |  |
|             |              | <b>Итого</b>                      | <b>15,80</b> | <b>16,58</b> | <b>61,47</b> | <b>501,00</b>                  | <b>47,40</b>              | <b>53,80</b> | <b>134,70</b> | <b>18,05</b> | <b>0,01</b> | <b>0,10</b> | <b>1,29</b> | <b>0,00</b> |  |

День - вторник  
 Неделя - вторая  
 Возрастная категория - с 7 до 11 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюда                | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |              |               |             |             | Витамины    |             |             |  |
|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|
|             |              |                                   |              |              |              |                                | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A           | B1          | PP          | C           |  |
|             | 60           | Овощи свежие или консервированные | 0,4          | 0,04         | 1,3          | 14                             | 12                        | 7            | 20            | 0,3         | 0,04        | 0,16        | 0,1         | 5           |  |
| 394         | 40/200       | Жаркое по-домашнему               | 13,04        | 10           | 22,4         | 287                            | 32                        | 39,2         | 1,12          | 1,4         | 0,01        | 0,13        | 0,11        | 0           |  |
| 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                       | 5,90         | 6,75         | 9,91         | 86,00                          | 253,00                    | 30,00        | 190,00        | 0,12        | 0,04        | 0,08        | 0,21        | 2,74        |  |
|             |              |                                   |              |              |              |                                |                           |              |               |             |             |             |             |             |  |
|             |              | <b>Итого</b>                      | <b>19,34</b> | <b>16,79</b> | <b>60,41</b> | <b>493,00</b>                  | <b>309,00</b>             | <b>82,20</b> | <b>213,12</b> | <b>2,02</b> | <b>0,09</b> | <b>0,37</b> | <b>0,44</b> | <b>9,54</b> |  |

День - среда  
 Неделя - вторая  
 Возрастная категория - с 7 до 11 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюд    | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |              |               |             |             | Витамины     |             |             |             |             |
|-------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|             |              |                      |              |              |              |                                | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A           | B1           | PP          | C           |             |             |
| к.р         | 90           | Котлета по-домашнему | 12,60        | 12,60        | 7,20         | 193,00                         | 10,80                     | 12,60        | 98,10         | 0,54        | 0,02        | 0,02         | 1,80        |             |             |             |
| 255         | 150          | Макароны отварные    | 5,30         | 5,00         | 31,00        | 192,00                         | 14,00                     | 9,00         | 34,00         | 0,90        | 0,00        | 0,06         | 0,50        | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
|             | 20           | Кондитерские изделия | 0,50         | 0,40         | 10,00        | 62,00                          | 3,00                      | 0,60         | 10,00         | 0,20        | 0,00        | 0,01         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 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        | 0,40        | 0,00        |
|             | 40           | Хлеб ржаной          | 1,30         | 1,20         | 33,40        | 86,00                          | 0,02                      | 0,00         | 0,00          | 0,20        | 4,20        | 14,20        | 0,80        | 0,80        | 0,30        |             |
|             |              | <b>Итого</b>         | <b>19,90</b> | <b>19,30</b> | <b>96,60</b> | <b>594,00</b>                  | <b>41,82</b>              | <b>28,20</b> | <b>150,10</b> | <b>2,74</b> | <b>4,22</b> | <b>14,29</b> | <b>3,50</b> | <b>0,30</b> | <b>0,30</b> | <b>0,30</b> |

День - четверг  
 Неделя - вторая  
 Возрастная категория - с 7 до 11 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюд                 | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |              |               |             |             | Витамины    |             |             |             |             |
|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|             |              |                                   |              |              |              |                                | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A           | B1          | PP          | C           |             |             |
|             | 60           | Овощи свежие или консервированные | 0,4          | 0,04         | 1,3          | 14                             | 12                        | 7            | 20            | 0,3         | 0,04        | 0,16        | 0,1         | 5           |             |             |
| 449         | 40/200       | Плов или пельмени                 | 14,70        | 17,50        | 27,80        | 324,00                         | 22,10                     | 13,80        | 104,00        | 1,10        | 0,01        | 0,04        | 2,30        | 0,40        | 0,40        | 0,80        |
| к.р         | 195/5        | отварные с маслом                 | 0,60         | 0,00         | 30,80        | 130,00                         | 3,00                      | 16,00        | 36,00         | 0,40        | 0,00        | 0,40        | 0,28        | 0,80        | 0,80        | 0,80        |
| 585         | 200          | Компот                            | 0,00         | 0,00         | 26,80        | 86,00                          | 12,00                     | 6,00         | 2,00          | 0,20        |             |             | 0,02        | 1,80        |             |             |
|             | 40           | Хлеб ржаной                       |              |              |              |                                |                           |              |               |             |             |             |             |             |             |             |
|             |              | <b>Итого</b>                      | <b>15,70</b> | <b>17,54</b> | <b>86,70</b> | <b>554,00</b>                  | <b>49,10</b>              | <b>42,80</b> | <b>162,00</b> | <b>2,00</b> | <b>0,05</b> | <b>0,60</b> | <b>2,70</b> | <b>8,00</b> | <b>8,00</b> | <b>8,00</b> |

День - пятница  
 Неделя - вторая  
 Возрастная категория - с 7 до 11 лет

| № рецептуры | Масса порции | Наименование блюд                    | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |              |               |             |             | Витамины    |             |              |  |
|-------------|--------------|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|
|             |              |                                      |              |              |              |                                | Ca                        | Mg           | P             | Fe          | A           | B1          | PP          | C            |  |
| к.р         | 90           | Шарики мясные "Колобок"              | 12           | 12,6         | 9,2          | 198                            | 22                        | 19,3         | 107           | 0,8         | 0           | 0,04        | 1,7         |              |  |
| 472         | 150          | Картофельное пюре                    | 3,10         | 5,10         | 26,20        | 147,00                         | 42,00                     | 32,00        | 90,00         | 1,20        | 0,00        | 0,15        | 1,50        | 25,00        |  |
| 643<br>1024 | 200          | Какао с молоком или кофейный напиток | 5,90         | 6,75         | 9,91         | 122,00                         | 253,00                    | 30,00        | 190,00        | 0,12        | 0,04        | 0,08        | 0,21        |              |  |
|             | 40           | Хлеб ржаной                          | 0,60         | 0,00         | 30,80        | 86,00                          | 3,00                      | 16,00        | 36,00         | 0,40        | 0,00        | 0,40        | 0,28        | 0,80         |  |
|             |              |                                      |              |              |              |                                |                           |              |               |             |             |             |             |              |  |
|             |              |                                      |              |              |              |                                |                           |              |               |             |             |             |             |              |  |
|             |              | <b>Итого</b>                         | <b>21,60</b> | <b>24,45</b> | <b>76,11</b> | <b>553,00</b>                  | <b>320,00</b>             | <b>97,30</b> | <b>423,00</b> | <b>2,52</b> | <b>0,04</b> | <b>0,67</b> | <b>3,69</b> | <b>25,80</b> |  |