

Согласовано

Начальник территориального отдела
управления Роспотребнадзора
по Тамбовской области
в г. Рассказово, г. Кирсанове, Рассказовском
Кирсановском, Бондарском,
Гавриловском и Умётском районах
_____ Тыжук О.И.

Утверждаю

Директор школы

_____ Филонов М.В.

**Примерное двухнедельное меню
для организации питания обучающихся
МБОУ Платоновской СОШ**

Обед

на 2024–2025 учебный год

Возрастная категория – с 7 до 12 лет



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания школьников с 7 до 12 лет

ОБЕД

Понедельник 1 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
3/4/5	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	60	1,2	5,4	5,1	73,2/21/51	24,6	9,00	22,2	0,42	0,2	0,01	4,2
36	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	7,195	6,635	13,06	140,8	32,56	31,09	93,74	1,815	6	0,194	4,95
26	Тефтели из фарша	90	5,89	6,46	7,45	111,5	28,9	23	147,53	0,635	-	0,035	0,56
17	Макароны отварные с маслом	150	13,2	14,02	86,9	504,77	2,3	20,6	110,05	2,3	-	0,24	-
11	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,85	2,61	14,36	91	113,2	0	0	0,12		0,04	1,17
	Кондитерское изделие(печенье/пряник)	30	4,8	16,3	61,8	180	2,9	7,8	13	13	2,2	17	0
1	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,02	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,3	0,054	0,3
	Итого		37,105	51,785	198,69	1153,47/1131,27/1161,27	214,96	105,59	433,92	19,46	2,5	17,573	1,47

Вторник 1 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
3/4/5	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	60	1,2	5,4	5,1	73,2/21/51	24,6	9,00	22,2	0,42	0,2	0,01	4,2
28	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном	200	4,205	6,33	6,79	100,8	36,76	20,65	62,1	0,835	6	0,014	15,07

	бульоне												
23	Окорочок тушеный	100	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,38	166,13	2,03	53,75	0,06	0,03
14	Гречка рассыпчатая отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,75	14,7	1,5	22,2	0,26	1,2	2,6	2,18
8	Чай с лимоном и сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66	225,1	198,16	317,08	36,84	0,02	0,02	7,34
1	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,02	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,3	0,054	0,3
	Кондитерское изделие(печенье/пряник)	30	4,8	16,3	61,8	180	2,9	7,8	13	13	2,2	17	0
	Итого		51,855	54,99	143,65	1040,86/988,66/1018,66	382,69	276,59	650,11	54,555	63,67	19,758	29,12

Среда 1 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
3/4/5	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	60	1,2	5,4	5,1	73,2/21/51	24,6	9,00	22,2	0,42	0,2	0,01	4,2
37	Суп рыбный из консервов	200	5,505	9,615	13,35	156,9	56,1	43,35	24	1,545	6	0,054	14,4
18	Картофельное пюре	150	4,8	7,8	34,32	227,04	27	49,5	87	32,6	0,135	0,69	30
27	Печень(куриная) гуляш, суфле	80	4,89	5,83	8,205	110	18,95	5,34	60,51	1,635	-	0,7	3,69
10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	6,40	0,00	3,6	0,18	0,00	0,01	1,08
	Кондитерское изделие(печенье/пряник)	30	4,8	16,3	61,8	180	2,9	7,8	13	13	2,2	17	0
1	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,02	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,3	0,054	0,3
	Итого		23,205	45,305	157,555	893,54/841,34/871,34	146,45	129,09	257,71	50,55	2,5	18,518	53,67

Четверг 1 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
3/4/5	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	60	1,2	5,4	5,1	73,2/21/51	24,6	9,00	22,2	0,42	0,2	0,01	4,2
29	Суп гречневый с куриным мясом	200	7,195	6,635	13,05	140,8	32,56	31,09	93,74	1,815	6	0,194	4,95
17	Макароны отварные с маслом	150	13,2	14,02	86,9	504,77	2,3	20,6	110,05	2,3	-	0,24	-
21	Гуляш из мяса отварного	80	10,04	10,39	3,208	145,8	24,42	19,22	95,35	1,68	1,192	0,056	4,05
7	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0,00	0,00	0,4	0,00	0,00	0,00
	Кондитерское изделие(печенье/пряник)	30	4,8	16,3	61,8	180	2,9	7,8	13	13	2,2	17	0
1	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,02	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,3	0,054	0,3
	Итого		38,605	53,105	194,078	1124,88/1072,57/1102,57	103,28	101,81	381,74	20,785	3,692	17,554	4,35

Пятница 1 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
3/4/5	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	60	1,2	5,4	5,1	73,2/21/51	24,6	9,00	22,2	0,42	0,2	0,01	4,2
35	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,955	4,685	13,71	116,8	21,78	24,45	77,32	1,065	6	0,103	6,9
19	Плов из мяса	180	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0,08	1,26
12	Кисель	200	0	0	14,0	52,6	0,2	0	0	00,04	0	0,01	0,36
	Кондитерское	30	4,8	16,3	61,8	180	2,9	7,8	13	13	2,2	17	0

	изделие(печенье/пряник)												
1	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,02	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,3	0,054	0,3
	Итого		38,305	47,995	149,24	946,05/893,85/923,85	116,36	114,73	409,05	18,435	68,7	17,257	13,02

Понедельник 2 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
3/4/5	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	60	1,2	5,4	5,1	73,2/21/51	24,6	9,00	22,2	0,42	0,2	0,01	4,2
33	Суп рисовый с куриным мясом	200	4,385	4,605	11,66	105,6	20,54	22,85	74,04	0,905	0,045	0,0935	6,9
14	Гречка рассыпчатая отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,75	14,7	1,5	22,2	0,26	1,2	2,6	2,18
21	Гуляш из мяса отварного	80	10,04	10,39	3,208	145,8	24,42	19,22	95,35	1,68	1,192	0,056	4,05
7	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0,00	0,00	0,4	0,00	0,00	0,00
	Кондитерское изделие(печенье/пряник)	30	4,8	16,3	61,8	180	2,9	7,8	13	13	2,2	17	0
1	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,02	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,3	0,054	0,3
	Итого		31,195	43,145	144,428	828,55/776,35/806,35	103,66	74,47	274,19	17,835	5,137	19,8135	17,63

Вторник 2 неделя

№ рец.	Наименование	Выход д г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
3/4/5	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	60	1,2	5,4	5,1	73,2/21/51	24,6	9,00	22,2	0,42	0,2	0,01	4,2
32	Рассольник "Ленинградский"	200	5,505	9,615	13,35	156,9	56,1	43,35	24	1,545	6	0,054	14,4
17	Макароны отварные с маслом	150	13,2	14,02	86,9	504,77	2,3	20,6	110,0 5	2,3	-	0,24	-
23	Окорочок тушеный	100	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,38	166,1 3	2,03	53,75	0,06	0,03
10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	6,40	0,00	3,6	0,18	0,00	0,01	1,08
	Кондитерское изделие(печенье/пряник)	30	4,8	16,3	61,8	180	2,9	7,8	13	13	2,2	17	0
1	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,02	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,3	0,054	0,3
	Итого		48,775	63,925	207,81	1337,52/1285,32/1 315,32	170,93	120,23	386,38	20,645	56,25	17,428	1,41

Среда 2 неделя

№ рец.	Наименование	Выход д г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
3/4/5	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	60	1,2	5,4	5,1	73,2/21/51	24,6	9,00	22,2	0,42	0,2	0,01	4,2
31	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	4,255	6,345	100,2	115	37,6	23,85	66,58	1,145	0,045	0,054	8,53
18	Картофельное пюре	150	4,8	7,8	34,32	227,04	27	49,5	87	32,6	0,135	0,69	30

24	Котлета с подливой	80	12,44	9,24	12,56	183	35	25,7	133,1	1,2	23	0,08	0,12
11	Какао с молоком	200	2,85	2,61	14,36	91	113,2	0	0	0,12		0,04	1,17
	Кондитерское изделие(печенье/пряник)	30	4,8	16,3	61,8	180	2,9	7,8	13	13	2,2	17	0
1	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,02	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,3	0,054	0,3
	Итого		32,315	48,055	238,36	921,44/869,24/899,24	250,8	129,95	369,28	49,655	2,5	17,928	44,32

Четверг 2 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
3/4/5	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	60	1,2	5,4	5,1	73,2/21/51	24,6	9,00	22,2	0,42	0,2	0,01	4,2
36	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	7,195	6,635	13,06	140,8	32,56	31,09	93,74	1,815	6	0,194	4,95
15	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	4,32	37,53	203,55	5,31	25,5	77,91	1,11	0,135	0,69	-
22	Филе рыбы запеченное с овощами	75	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,77	238,46	0,96	0,01	0,10	3,35
7	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0,00	0,00	0,4	0,00	0,00	0,00
	Кондитерское изделие(печенье/пряник)	30	4,8	16,3	61,8	180	2,9	7,8	13	13	2,2	17	0
1	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,02	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,3	0,054	0,3
	Итого		32,835	40,865	148,04	827,75/775,55/805,55	133,98	147,26	492,71	18,875	8,845	18,048	3,65

Пятница 2 неделя

№ рец.	Наименование	Выход д г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
29	Суп гречневый с куриным мясом	200	7,195	6,635	13,05	140,8	32,56	31,09	93,74	1,815	6	0,194	4,95
25	Капуста тушеная	180	3,38	3,47	10,62	83,36	83,94	27,63	56,07	1,62	0,306	0,054	72,58
12	Кисель	200	0	0	14,0	52,6	0,2	0	0	00,04	0	0,01	0,36
	Кондитерское изделие(печенье/пряник)	30	4,8	16,3	61,8	180	2,9	7,8	13	13	2,2	17	0
1	Хлеб ржаной	30	3,3	1,7	16,7	87	17,5	23,5	79	1,95	0,5	0,09	0,7
2	Фрукты свежие (банан/яблоко/апельсин)	80 - 100	1,97	0,36	10,02	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,3	0,054	0,3
	Итого		20,645	28,465	126,19	595,96	147,6	104,12	289,21	19,595	9,306	17,402	78,89