

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**

Завтрак

на 2024–2025 учебный год

Возрастная категория – с 12 до 18 лет



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания школьников с 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

Понедельник 1 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
38	Каша манная молочная	210	4,52	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	20	0,03	-
7	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	28	17	7	10	0,9	0	0	2,5
	Кондитерское изделие	30	2,4	3,8	27,6	180	59,24	6,4	0	0,96	0	0	0
	Итого		7,22	7,97	78,26	405	86,94	21,3	48,6	2,33	20	0,03	2,5

Вторник 1 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
47	Каша пшеничная молочная	210	6,43	11,6	40,88	293,8	21,33	86,7	67	2,9	20	0,03	-
7	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	28	17	7	10	0,9	0	0	2,5
	Кондитерское изделие	30	2,4	3,8	27,6	180	59,24	6,4	0	0,96	0	0	0
	Итого		9,13	15,5	83,68	501,8	97,57	100,1	77	4,76	20	0,03	2,5

Среда 1 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
39	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	20	0,03	--
7	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	2,5
	Кондитерское изделие	30	2,4	3,8	27,6	180	59,24	6,4	0	0,96	0	0	0
	Итого		5,79	7,97	79,78	438	82,14	35,2	77	2,33	20	0,03	2,5

Четверг 1 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
41	Каша молочная геркулесовая	210	5,39	6,38	27,13	187	24,5	-	-	1,54	-	0,14	-
7	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	2,5
	Кондитерское изделие	30	2,4	3,8	27,6	180	59,24	6,4	0	0,96	0	0	0
	Итого		8,09	10,28	69,93	428	100,74	13,4	10	3,4	0	14	2,5

Пятница 1 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	Эн. ценност ь, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
47	Каша пшеничная молочная	210	6,43	11,6	40,88	293,8	21,33	86,7	67	2,9	20	0,03	-
7	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	28	17	7	10	0,9	0	0	2,5
	Кондитерское изделие	30	2,4	3,8	27,6	180	59,24	6,4	0	0,96	0	0	0
	Итого		9,13	15,5	83,68	501,8	97,57	100,1	77	4,76	20	0,03	2,5

Понедельник 2 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	Эн. ценност ь, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
41	Каша молочная геркулесовая	210	5,39	6,38	27,13	187	24,5	-	-	1,54	-	0,14	-
7	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	2,5
	Кондитерское изделие	30	2,4	3,8	27,6	180	59,24	6,4	0	0,96	0	0	0
	Итого		8,09	10,28	69,93	428	100,74	13,4	10	3,4	0	14	2,5

Вторник 2 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
39	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	20	0,03	--
7	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	2,5
	Кондитерское изделие	30	2,4	3,8	27,6	180	59,24	6,4	0	0,96	0	0	0
	Итого		5,79	7,97	79,78	438	82,14	35,2	77	2,33	20	0,03	2,5

Среда 2 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
38	Каша манная молочная	210	4,52	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	20	0,03	-
7	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	28	17	7	10	0,9	0	0	2,5
	Кондитерское изделие	30	2,4	3,8	27,6	180	59,24	6,4	0	0,96	0	0	0
	Итого		7,22	7,97	78,26	405	86,94	21,3	48,6	2,33	20	0,03	2,5

Четверг 2 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
41	Каша молочная геркулесовая	210	5,39	6,38	27,13	187	24,5	-	-	1,54	-	0,14	-
7	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	2,5

	Кондитерское изделие	30	2,4	3,8	27,6	180	59,24	6,4	0	0,96	0	0	0
	Итого		8,09	10,28	69,93	428	100,74	13,4	10	3,4	0	14	2,5

Пятница 2 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
47	Каша пшенная молочная	210	6,43	11,6	40,88	293,8	21,33	86,7	67	2,9	20	0,03	-
7	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	28	17	7	10	0,9	0	0	2,5
	Кондитерское изделие	30	2,4	3,8	27,6	180	59,24	6,4	0	0,96	0	0	0
	Итого		9,13	15,5	83,68	501,8	97,57	100,1	77	4,76	20	0,03	2,5