

**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 7 до 12 лет



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

**ЗАВТРАК**

**Понедельник 1 неделя**

№ рец.	Наименование	Выход д г	Белки , г	Жиры , г	Углев оды, г	Эн. ценност ь, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
38	Каша манная молочная	160	3,40	3,69	27,83	161	8,6	5,9	29,4	0,36	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
	<b>Итого</b>		<b>6,1</b>	<b>7,59</b>	<b>70,63</b>	<b>369</b>	<b>84,84</b>	<b>19,3</b>	<b>39,4</b>	<b>2,22</b>	<b>20</b>	<b>0,03</b>	<b>2,5</b>

**Вторник 1 неделя**

№ рец.	Наименование	Выход д г	Белки , г	Жиры , г	Углев оды, г	Эн. ценност ь, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
47	Каша пшённая молочная	160	4,82	8,71	30,66	220,35	16	65	50,6	2,2	20	0,02	-
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
	<b>Итого</b>		<b>7,52</b>	<b>12,61</b>	<b>73,46</b>	<b>428,35</b>	<b>92,24</b>	<b>78,4</b>	<b>60,6</b>	<b>4,06</b>	<b>20</b>	<b>0,02</b>	<b>2,5</b>

**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	160	2,32	3,69	28,97	161	4,7	16,4	50,6	0,36	20	0,02	-
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
	<b>Итого</b>		<b>5,02</b>	<b>7,59</b>	<b>71,77</b>	<b>369</b>	<b>80,94</b>	<b>29,8</b>	<b>60,6</b>	<b>2,22</b>	<b>20</b>	<b>0,02</b>	<b>2,5</b>

**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	160	4,05	5,69	20,36	149	18,9	-	-	1,16	0,03	0,11	-
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
	<b>Итого</b>		<b>6,75</b>	<b>9,59</b>	<b>63,16</b>	<b>390</b>	<b>95,14</b>	<b>13,4</b>	<b>10</b>	<b>3,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>	<b>2,5</b>

**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	160	4,82	8,71	30,66	220,35	16	65	50,6	2,2	20	0,02	-
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
	<b>Итого</b>		<b>7,52</b>	<b>12,61</b>	<b>73,46</b>	<b>428,35</b>	<b>92,24</b>	<b>78,4</b>	<b>60,6</b>	<b>4,06</b>	<b>20</b>	<b>0,02</b>	<b>2,5</b>

**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	160	4,05	5,69	20,36	149	18,9	-	-	1,16	0,03	0,11	-
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
	<b>Итого</b>		<b>6,75</b>	<b>9,59</b>	<b>63,16</b>	<b>390</b>	<b>95,14</b>	<b>13,4</b>	<b>10</b>	<b>3,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>	<b>2,5</b>

**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	160	2,32	3,69	28,97	161	4,7	16,4	50,6	0,36	20	0,02	-
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
	<b>Итого</b>		<b>5,02</b>	<b>7,59</b>	<b>71,77</b>	<b>402</b>	<b>80,94</b>	<b>29,8</b>	<b>60,6</b>	<b>2,22</b>	<b>20</b>	<b>0,02</b>	<b>2,5</b>

**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	160	3,40	3,69	27,83	161	8,6	5,9	29,4	0,36	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
	<b>Итого</b>		<b>6,1</b>	<b>7,59</b>	<b>70,63</b>	<b>369</b>	<b>84,84</b>	<b>19,3</b>	<b>39,4</b>	<b>2,22</b>	<b>20</b>	<b>0,03</b>	<b>2,5</b>

**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	160	4,05	5,69	20,36	149	18,9	-	-	1,16	0,03	0,11	-
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
	<b>Итого</b>		<b>6,75</b>	<b>9,59</b>	<b>63,16</b>	<b>390</b>	<b>95,14</b>	<b>13,4</b>	<b>10</b>	<b>3,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>	<b>2,5</b>

**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 пшеничная молочная	160	4,82	8,71	30,66	220,35	16	65	50,6	2,2	20	0,02	-
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
	<b>Итого</b>		<b>7,52</b>	<b>12,61</b>	<b>73,46</b>	<b>428,35</b>	<b>92,24</b>	<b>78,4</b>	<b>60,6</b>	<b>4,06</b>	<b>20</b>	<b>0,02</b>	<b>2,5</b>