

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора

По Тамбовской области

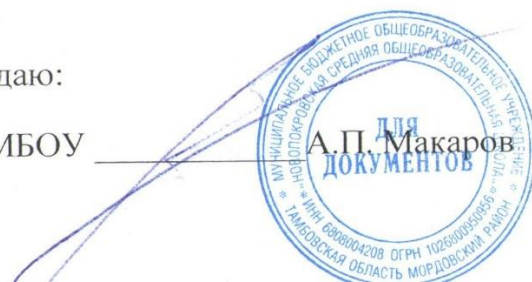
Макаров

Г.В. Самородова



Утверждаю:

Директор МБОУ _____



**ТИПОВЫЕ РАЦИОНЫ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В
МБОУ «НОВОПОКРОВСКАЯ СОШ»
И ЕГО ФИЛИАЛАХ
НА 2024-2025 учебный год
(НАЧАЛЬНЫЕ КЛАССЫ)**

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное Меню приготавливаемых блюд

для организации питания учащихся начальных классов

Понедельник, 1 неделя

№ п/п	Наименование	Вес блюда г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД							
1	Овощи Огурцы	60	0,57	0,06	2,04	11,7	71
2	Суп картоф. с рисом на о/б	250	2,4	3,6	16,08	108	96
3	Котлеты "Домашние"	80	9,72	18,56	7,32	234,8	271
4	Макароны отварные	180	5,1	9,2	34,2	244,5	203
5	Сок	200	0,4	0,4	9,8	47	
6	Хлеб пшеничный	20	3,4	0,36	22,1	106	
7	Хлеб ржаной	30	1,65	1,7	8,35	43,5	
	Итого		23,24	33,88	99,89	795,5	

Вторник 1 неделя

№ п/п	Наименование	Вес блюда г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,44	5,04	8,3	86,4	88
2	Гуляш из мясо птицы	80	15,2	9	0,48	172	437
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,58	6,9	19,94	266,7	171
4	Лимонный напиток	200	0,11	-	19,28	79,36	379
5	Хлеб пшеничный	20	3,4	0,36	22,1	106	
6	Хлеб ржаной	30	1,65	1,7	8,35	43,5	
7	Фруктовый десерт	100	0,9	0,2	8,1		
	Итого		32,28	23,2	86,55	753,96	

Среда 1 неделя

№ п/п	Наименование	Пищевые вещества			Углеводы, г	Эн. ценность ккал	№ рецептуры
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г			
ОБЕД							
1	Овощи свежие Огурцы/помидоры	30/30	0,57	0,06	2,04	11,7	71
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	17,04	103	61
3	Биточки мясные	65	8,32	16	0,64	180,8	243
4	Гороховое пюре	150	4,4	27,8	2,1	102,1	340
5	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	58	685
6	Хлеб пшеничный	20	3,4	0,36	22,1	106	
7	Хлеб ржаной	30	1,65	1,7	8,35	43,5	
	Итого		20,86	47,92	67,27	605,1	

Четверг 1 неделя

№ п/п	Наименование	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД							
1	Рассольник "Ленинградский"	250	2,4	3,6	8,08	108	96
2	Филе рыбы, запеченное с овощами	100	10,6	5,4	5,6	115	502
3	Рис отварной рассыпчатый	180	3,6	9	28,6	244,2	304
4	Кофейный напиток	200	0,2	0	15	58	395
5	Хлеб пшеничный	20	3,4	0,36	22,1	106	
6	Хлеб ржаной	30	1,65	1,7	8,35	43,5	
7	Фруктовый десерт	100	0,9	0,2	8,1		
	Итого		22,75	20,25	95,83	674,7	

Пятница 1 неделя

№ п/п	Наименование	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД							
1	Овощная нарезка «Винегрет»	100	0,82	3,71	4,9	56,88	45
2	Суп с рыбными консервами(горбуша в с/с)	250	2,34	2,83	16,64	101,25	1
3	Тефтели мясные	60	9,8	9	9	158,8	29
4	Макароны отварные	180	5,1	9,2	34,2	244,5	203
5	Молоко	200	3	2,5	4,7	31,4	
6	Хлеб пшеничный	20	3,4	0,36	22,1	106	
7	Хлеб ржаной	30	1,65	1,7	8,35	43,5	
	Итого		26,11	29,3	99,89	742,33	

Понедельник 2 неделя

№ п/п	Наименование	Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД							
1	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	6,03	4,56	16	130,4	102
2	Пельмени отварные со сл.маслом	200	10,6	13,4	17,6	232	243
3	Кисл.мол. продукт	200	4,1	1,5	7,2	104	
4	Хлеб пшеничный	20	3,4	0,36	22,1	106	
5	Хлеб ржаной	30	1,65	1,7	8,35	43,5	
6	Фруктовый десерт	100	0,9	0,2	8,1		
	Итого		26,68	21,72	79,35	615,9	

Вторник 2 неделя

№ п/п	Наименование	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД							
1	Нарезка Морковь/яблоко	60	1,08	0,18	8,62	40,40	38
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,32	2	17,04	96	103
3	Котлеты рыбные	80	9,84	12,16	11,85	195,2	390
4	Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,8	189	312
4	Молоко	200	3	2,5	4,7	31,4	
5	Хлеб пшеничный	20	3,4	0,36	22,1	106	
6	Хлеб ржаной	30	1,65	1,7	8,35	43,5	
	Итого		25,04	27,15	94,46	825,5	

Среда 2 неделя

№ п/п	Наименование	Выход, г				Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД							
1	Овощная нарезка(св.капуста/морковь)	50/10	0,57	0,06	2,04	11,7	71
2	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,9	15	96,4	61
3	Плов с кур.мясом	250	18,63	18,17	41,63	411,7	291
4	Лимонный напиток	200	0,11	-	20,97	79,36	379
5	Хлеб пшеничный	20	3,4	0,36	22,1	106	
	Хлеб ржаной	30	1,65	1,7	8,35	43,5	
	Итого		26,86	23,19	110,09	748,66	

Четверг 2 неделя

№ п/п	Наименование	Вес блюда, г				Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД							
1	Салат из свеклы	100	0,82	3,71	5,06	56,88	85
2	Рассольник "Ленинградский"	250	2,4	3,6	8,08	108	96
3	Макароны отварные запеченные с сыром.	180	7,1	9,2	34,2	272	206
4	Чай с лимоном	200	0,6	0	31,4	124	1010
5	Хлеб пшеничный	20	3,4	0,36	22,1	106	
6	Хлеб ржаной	30	1,65	1,7	8,35	43,5	
	Итого		15,97	18,57	109,19	710,38	

Пятница 2 неделя

№ п/п	Наименование	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г		
	ОБЕД						
1	Борщ из свежей капусты	250	2,96	13,12	10,48	84,96	82
2	Мясо куриное тушеное	90	8,46	4,32	2,72	82,56	256
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,58	6,9	19,94	266,7	171
4	Лимонный напиток	200	0,11	-	20,97	79,36	379
5	Хлеб пшеничный	20	3,4	0,36	22,1	106	
6	Хлеб ржаной	30	1,65	1,7	8,35	43,5	
7	Фруктовый десерт	100	0,9	0,2	8,1	47	
	Итого		26,06	26,6	92,66	710,08	