«Утверждаю» Директор муниципального автономного общеобразовательного учреждения "Татановская средняя общеобразовательная школа"

_____ О.П. Илларионова

«Согласовано» Управление роспотреднадзора Тамбовской области

_____

ПРИМЕРНОЕ

10 - дневное меню для организации питания группы продленного дня в

МАОУ "Татановская СОШ" Тамбовского района

на 2022-2023 уебный год

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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	C
№173 сб.2017	200	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	8,64	11,06	44,32	312	146,7	44,33	221,3	2,34	54,8	0,14	0,96
	200	Сок фруктовый	0,6	-	3,2	120	3	-	36	0,4	-	0,04	8
	40	Кондитерские изделия	2,96	4	10,24	170,4	8	0	0	0,6	-	0,04	-
													-
		Итого:	12,2	15,06	57,76	602,4	157,7	44,33	257,3	3,34	54,8	0,22	8,96

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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	C
№449 сб.2010	100/5	Оладьи с маслом	9,05	11,37	49,1	335	101,3	38,4	142,2	1,57	40	0,18	0,44
№382 сб.2017	200	Какао с молоком	4,08	3,54	17,58	119	15,22	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	1,59
	100	Фрукты свежие(яблоки,мандарины)	2,6	-	31,4	138	40	22,2	30	4,4	0,06	0,02	34
		Итого:	15,73	14,91	98,08	592	156,52	81,94	296,76	6,45	64,46	0,26	36,03

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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	C
№174 сб.2017	200/10	Каша вязкая молочная из риса с маслом	6	10,85	42,95	294	130,7	36,46	157,4	0,6	54,8	0,06	0,96
№349 сб.2017	200	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	133	32,48	17,46	23,44	0,7	0	0,02	0,73
	40	Кондитерские изделия	2,96	4	10,24	170,4	8	0	0	0,6	-	0,04	-
		Итого:	9,62	14,94	85,2	597,4	171,18	53,92	180,84	1,9	54,8	0,12	1,69

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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	C
№449 сб.2010	100/10	Блины с маслом	9,05	11,37	49,1	335	101,3	38,4	142,2	1,57	40	0,18	0,44
№943 сб.2005	200	Чай с сахаром	0,2		14	28	6	-		0,4		-	-
	100	Фрукты свежие(яблоки,мандарины)	2,6	-	31,4	138	40	22,2	30	4,4	0,06	0,02	34
		Итого:	11,85	11,37	94,5	501	147,3	60,6	172,2	6,37	40,06	0,2	34,44

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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	C
№175 сб.2017	150	Каша вязкая молочная из риса и пшена	6,08	11,18	33,48	260	133,4	37,22	156,7	0,81	54,8	0,1	0,96
№342 сб.2017	200	Компот из свежих плодов	0,16	0,16	27,88	115	14,18	5,14	4,4	0,95	0	0,01	0,9
	40	Кондитерские изделия	2,96	4	10,24	170,4	8	0	0	0,6	-	0,04	-
		Итого:	9,2	15,34	71,6	545,4	155,58	42,36	161,1	2,36	54,8	0,15	1,86

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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	C
№173 сб.2017	200	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	8,64	11,06	44,32	312	146,7	44,33	221,3	2,34	54,8	0,14	0,96
	200	Сок фруктовый	0,6	-	3,2	120	3	-	36	0,4	-	0,04	8
	40	Кондитерские изделия	2,96	4	10,24	170,4	8	0	0	0,6	-	0,04	-
		Итого:	12,2	15,06	57,76	602,4	157,7	44,33	257,3	3,34	54,8	0,22	8,96

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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	C
№449 сб.2010	100/5	Оладьи с маслом	9,05	11,37	49,1	335	101,3	38,4	142,2	1,57	40	0,18	0,44
№382 сб.2017	200	Какао с молоком	4,08	3,54	17,58	119	15,22	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	1,59
	100	Фрукты свежие(яблоки,мандарины)	2,6	-	31,4	138	40	22,2	30	4,4	0,06	0,02	34
		Итого:	15,73	14,91	98,08	592	156,52	81,94	296,76	6,45	64,46	0,26	36,03

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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	C
№174 сб.2017	200/10	Каша вязкая молочная из риса с маслом	6	10,85	42,95	294	130,7	36,46	157,4	0,6	54,8	0,06	0,96
№349 сб.2017	200	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	133	32,48	17,46	23,44	0,7	0	0,02	0,73
	40	Кондитерские изделия	2,96	4	10,24	170,4	8	0	0	0,6	-	0,04	-
		Итого:	9,62	14,94	85,2	597,4	171,18	53,92	180,84	1,9	54,8	0,12	1,69

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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	C
№449 сб.2010	100/10	Блины с маслом	9,05	11,37	49,1	335	101,3	38,4	142,2	1,57	40	0,18	0,44
№943 сб.2005	200	Чай с сахаром	0,2		14	28	6	-		0,4		-	-
	100	Фрукты свежие(яблоки,мандарины)	2,6	-	31,4	138	40	22,2	30	4,4	0,06	0,02	34
		Итого:	11,85	11,37	94,5	501	147,3	60,6	172,2	6,37	40,06	0,2	34,44

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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	C
№175 сб.2017	150	Каша вязкая молочная из риса и пшена	6,08	11,18	33,48	260	133,4	37,22	156,7	0,81	54,8	0,1	0,96
№342 сб.2017	200	Компот из свежих плодов	0,16	0,16	27,88	115	14,18	5,14	4,4	0,95	0	0,01	0,9
	40	Кондитерские изделия	2,96	4	10,24	170,4	8	0	0	0,6	-	0,04	-
		Итого:	9,2	15,34	71,6	545,4	155,58	42,36	161,1	2,36	54,8	0,15	1,86