

Составлено на основании 24-х дневного меню  
Для обучающихся общеобразовательных организаций  
Южных районов Амурской области  
7-11 лет осенне-зимнего сезона

Утверждаю  
директор МОУ Тамбовская СОШ  
 И.А.Иванова  
«02» сентября 2024г.

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся МОУ Тамбовская СОШ с 7 до 11 лет (осенне-зимний период).

Составлено на основе сборников рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

| № рецепта                  | Наименование дней недели, блюд           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|----------------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|---------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                            |                                          |              | Б                    | Ж     | У     |                                | В1            | С     | А (мкг) | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| День/неделя: Понедельник-1 |                                          |              |                      |       |       |                                |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| Завтрак                    |                                          |              |                      |       |       |                                |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| 245М/330М                  | Бефстроганов из отварной говядины, 45/45 | 90           | 14,49                | 13,55 | 4,15  | 196,61                         | 0,09          | 0,80  | 12,00   | 0,44 | 25,12                     | 155,96 | 22,46 | 2,17 |
| 302М/ссж                   | Рис отварной                             | 160          | 4,09                 | 3,29  | 42,97 | 217,83                         | 0,05          |       | 14,94   | 0,27 | 6,13                      | 88,24  | 29,04 | 0,59 |
| 71М                        | Подгарнировка из помидоров свежих        | 20           | 0,22                 | 0,04  | 0,76  | 4,80                           | 0,01          | 5,00  |         | 0,14 | 2,80                      | 5,20   | 4,00  | 0,18 |
| 377М/ссж                   | Чай с лимоном                            | 187          | 0,05                 | 0,01  | 9,17  | 37,96                          | 0,00          | 2,50  |         | 0,01 | 7,35                      | 9,56   | 5,12  | 0,88 |
|                            | Хлеб йодированный                        | 45           | 3,42                 | 1,26  | 23,13 | 117,54                         | 0,07          | 0,90  | 0,00    | 0,70 | 20,30                     | 29,25  | 5,40  | 0,54 |
| Итого за Завтрак           |                                          | 502          | 22,28                | 18,14 | 80,18 | 574,74                         | 0,22          | 9,20  | 26,94   | 1,56 | 61,70                     | 288,21 | 66,02 | 4,36 |
|                            |                                          |              |                      |       |       |                                |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| доп. питание детей с ОВЗ   |                                          |              |                      |       |       |                                |               |       |         |      |                           |        |       |      |
|                            | Яблоко/сок                               | 150          | 0,60                 | 0,60  | 14,70 | 70,50                          | 0,05          | 15,00 | 0,00    | 0,30 | 24,00                     | 16,50  | 13,50 | 3,30 |
| День/неделя: Вторник-1     |                                          |              |                      |       |       |                                |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| Завтрак                    |                                          |              |                      |       |       |                                |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| 290М/330М/ссж              | Куры тушеные в соусе, 50/40              | 90           | 14,61                | 14,61 | 2,46  | 200,21                         | 0,10          | 1,54  | 62,50   | 0,74 | 21,68                     | 129,08 | 15,74 | 1,27 |
| 309М                       | Макаронные изделия отварные              | 150          | 5,66                 | 4,29  | 36,09 | 205,76                         | 0,09          |       | 20,00   | 0,82 | 13,06                     | 46,40  | 8,30  | 0,85 |
| 71 М                       | Подгарнировка из помидоров свежих        | 40           | 0,22                 | 0,04  | 0,76  | 4,80                           | 0,01          | 5,00  |         | 0,14 | 2,80                      | 5,20   | 4,00  | 0,18 |
| 379М                       | Кофейный напиток с молоком               | 180          | 3,51                 | 2,70  | 15,55 | 97,09                          | 0,02          | 0,71  | 9,00    | 0,00 | 112,29                    | 81,00  | 12,60 | 0,13 |
|                            | Хлеб йодированный                        | 45           | 3,42                 | 1,26  | 23,13 | 117,54                         | 0,07          | 0,90  | 0,00    | 0,70 | 20,30                     | 29,25  | 5,40  | 0,54 |
| Итого за Завтрак           |                                          | 505          | 27,42                | 22,90 | 77,99 | 625,41                         | 0,28          | 8,15  | 91,50   | 2,40 | 170,13                    | 290,92 | 46,04 | 2,96 |
| доп. питание детей с ОВЗ   |                                          |              |                      |       |       |                                |               |       |         |      |                           |        |       |      |
|                            | Яблоко/сок                               | 150          | 0,60                 | 0,60  | 14,70 | 70,50                          | 0,05          | 15,00 | 0,00    | 0,30 | 24,00                     | 16,50  | 13,50 | 3,30 |
| День/неделя: Среда-1       |                                          |              |                      |       |       |                                |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| Завтрак                    |                                          |              |                      |       |       |                                |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| 224М/ссж                   | Запеканка творожная с морковью           | 180          | 19,65                | 14,38 | 35,00 | 355,59                         | 0,09          | 2,12  | 70,95   | 2,18 | 224,63                    | 279,45 | 43,16 | 1,12 |

|                            |                                                   |     |       |       |       |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
|----------------------------|---------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|
|                            | и йогуртом                                        |     |       |       |       |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
| 379М/ссж                   | Кофейный напиток с молоком                        | 180 | 3,41  | 2,65  | 15,70 | 97,29  | 0,02 | 0,69  | 9,00   |      | 111,81 | 81,00  | 12,60  | 0,13 |
| 15М                        | Сыр порционный                                    | 15  | 3,07  | 3,45  | 0,37  | 45,00  | 0,01 | 0,12  | 34,50  | 0,08 | 150,00 | 96,00  | 6,75   | 0,15 |
|                            | Хлеб йодированный                                 | 40  | 3,04  | 1,12  | 20,56 | 104,48 | 0,06 | 0,80  |        |      | 68,00  | 54,93  | 4,80   | 0,48 |
|                            | Фрукт                                             | 100 | 0,40  | 0,30  | 10,30 | 47,00  | 0,02 | 5,00  |        | 0,40 | 19,00  | 16,00  | 12,00  | 2,30 |
| Итого за Завтрак           |                                                   | 515 | 29,57 | 21,90 | 81,93 | 649,36 | 0,19 | 8,73  | 114,45 | 2,66 | 573,44 | 527,39 | 79,31  | 4,18 |
| доп. питание детей с ОВЗ   |                                                   |     |       |       |       |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
|                            | Яблоко/сок                                        | 150 | 0,60  | 0,60  | 14,70 | 70,50  | 0,05 | 15,00 | 0,00   | 0,30 | 24,00  | 16,50  | 13,50  | 3,30 |
| День/неделя: Четверг-1     |                                                   |     |       |       |       |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
| Завтрак                    |                                                   |     |       |       |       |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
| 71М                        | Подгарнировка из огурцов свежих                   | 30  | 0,33  | 0,06  | 1,14  | 7,20   | 0,02 | 7,50  | 0,00   | 0,21 | 4,20   | 7,80   | 6,00   | 0,27 |
| 239М/331М/ссж              | Тефтели рыбные                                    | 90  | 10,40 | 8,28  | 10,85 | 159,92 | 0,16 | 2,61  | 21,20  | 2,64 | 39,30  | 116,17 | 21,00  | 0,67 |
| 312М/ссж                   | Картофельное пюре                                 | 160 | 3,50  | 4,26  | 23,66 | 147,40 | 0,17 | 27,67 | 19,52  | 0,18 | 48,15  | 103,97 | 35,32  | 1,30 |
| б/н/ссж                    | Чай из шиповника                                  | 180 | 0,17  | 0,07  | 13,39 | 58,09  | 0,00 | 50,00 | 40,85  | 0,19 | 3,00   | 0,85   | 0,85   | 0,18 |
|                            | Хлеб йодированный                                 | 45  | 3,42  | 1,26  | 23,13 | 117,54 | 0,07 | 0,90  | 0,00   | 0,70 | 20,30  | 29,25  | 5,40   | 0,54 |
| Итого за Завтрак           |                                                   | 505 | 17,82 | 13,93 | 72,17 | 490,15 | 0,42 | 88,68 | 81,57  | 3,92 | 114,95 | 258,04 | 68,57  | 2,97 |
| доп. питание детей с ОВЗ   |                                                   |     |       |       |       |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
|                            | Яблоко/сок                                        | 150 | 0,60  | 0,60  | 14,70 | 70,50  | 0,05 | 15,00 | 0,00   | 0,30 | 24,00  | 16,50  | 13,50  | 3,30 |
| День/неделя: Пятница-1     |                                                   |     |       |       |       |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
| Завтрак                    |                                                   |     |       |       |       |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
| 269М/ссж                   | Котлеты особые (свино-говяжьи) с маслом сливочным | 90  | 13,94 | 15,57 | 12,90 | 247,73 | 0,18 |       | 20,00  | 0,68 | 12,93  | 147,88 | 24,21  | 2,26 |
| 171М/ссж                   | Каша гречневая рассыпчатая                        | 150 | 8,49  | 6,56  | 38,34 | 246,01 | 0,29 |       | 24,00  | 0,60 | 15,93  | 201,68 | 134,07 | 4,51 |
| 71М                        | Подгарнировка из помидоров свежих                 | 30  | 0,33  | 0,06  | 1,14  | 7,20   | 0,02 | 7,50  | 0,00   | 0,21 | 4,20   | 7,80   | 6,00   | 0,27 |
| 377М/ссж                   | Чай с лимоном                                     | 187 | 0,05  | 0,01  | 9,17  | 37,96  | 0,00 | 2,50  |        | 0,01 | 7,35   | 9,56   | 5,12   | 0,88 |
|                            | Хлеб йодированный                                 | 45  | 3,42  | 1,26  | 23,13 | 117,54 | 0,07 | 0,90  | 0,00   | 0,70 | 20,30  | 29,25  | 5,40   | 0,54 |
| Итого за Завтрак           |                                                   | 502 | 26,24 | 23,46 | 84,67 | 656,44 | 0,56 | 10,90 | 44,00  | 2,19 | 60,71  | 396,17 | 174,80 | 8,47 |
| доп. питание детей с ОВЗ   |                                                   |     |       |       |       |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
|                            | Яблоко/сок                                        | 150 | 0,60  | 0,60  | 14,70 | 70,50  | 0,05 | 15,00 | 0,00   | 0,30 | 24,00  | 16,50  | 13,50  | 3,30 |
| День/неделя: Понедельник-2 |                                                   |     |       |       |       |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
| Завтрак                    |                                                   |     |       |       |       |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
| 71М                        | Помидоры св. порционные                           | 20  | 0,22  | 0,04  | 0,76  | 4,80   | 0,01 | 5,00  |        | 0,14 | 2,80   | 5,20   | 4,00   | 0,18 |
| 280К/ссж                   | Говядина тушеная с черносливом                    | 90  | 10,01 | 11,25 | 7,63  | 173,06 | 0,04 | 2,58  |        | 1,77 | 20,46  | 113,08 | 25,42  | 1,88 |
| 309М/ссж                   | Макаронные изделия отварные                       | 160 | 6,24  | 3,05  | 39,90 | 212,23 | 0,10 | 0,00  | 12,80  | 0,88 | 12,69  | 50,38  | 9,12   | 0,92 |
| 377М/ссж                   | Чай с лимоном                                     | 187 | 0,05  | 0,01  | 9,17  | 37,96  | 0,00 | 2,50  |        | 0,01 | 7,35   | 9,56   | 5,12   | 0,88 |
|                            | Хлеб йодированный                                 | 45  | 3,42  | 1,26  | 23,13 | 117,54 | 0,07 | 0,90  | 0,00   | 0,70 | 20,30  | 29,25  | 5,40   | 0,54 |
| Итого за Завтрак           |                                                   | 502 | 19,95 | 15,61 | 80,59 | 545,60 | 0,22 | 10,98 | 12,80  | 3,50 | 63,60  | 207,47 | 49,06  | 4,40 |
| доп. питание детей с ОВЗ   |                                                   |     |       |       |       |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
|                            | Яблоко/сок                                        | 150 | 0,60  | 0,60  | 14,70 | 70,50  | 0,05 | 15,00 | 0,00   | 0,30 | 24,00  | 16,50  | 13,50  | 3,30 |
| День/неделя: Вторник-2     |                                                   |     |       |       |       |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
| Завтрак                    |                                                   |     |       |       |       |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
| 71М                        | Подгарнировка из помидоров свежих                 | 20  | 0,22  | 0,04  | 0,76  | 4,80   | 0,01 | 5,00  | 0,00   | 0,14 | 2,80   | 5,20   | 4,00   | 0,18 |

|                          |                                  |     |       |       |       |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
|--------------------------|----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| 274М/331М/ссж            | Зразы рубленные                  | 120 | 13,05 | 17,26 | 15,54 | 270,38 | 0,11 | 10,68 | 28,75  | 3,76 | 41,46  | 154,68 | 25,98  | 2,45 |
| 309М/ссж                 | Макаронные изделия отварные      | 150 | 5,85  | 2,86  | 37,40 | 198,97 | 0,09 |       | 12,00  | 0,83 | 11,89  | 47,24  | 8,55   | 0,86 |
| 377М/ссж                 | Чай с лимоном                    | 187 | 0,05  | 0,01  | 9,17  | 37,96  | 0,00 | 2,50  |        | 0,01 | 7,35   | 9,56   | 5,12   | 0,88 |
|                          | Хлеб йодированный                | 45  | 3,42  | 1,26  | 23,13 | 117,54 | 0,07 | 0,90  | 0,00   | 0,70 | 20,30  | 29,25  | 5,40   | 0,54 |
| Итого за Завтрак         |                                  | 522 | 22,59 | 21,43 | 86,00 | 629,65 | 0,29 | 19,08 | 40,75  | 5,44 | 83,80  | 245,92 | 49,04  | 4,91 |
| доп. питание детей с ОВЗ |                                  |     |       |       |       |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
|                          | Яблоко/сок                       | 150 | 0,60  | 0,60  | 14,70 | 70,50  | 0,05 | 15,00 | 0,00   | 0,30 | 24,00  | 16,50  | 13,50  | 3,30 |
| День/неделя: Среда -2    |                                  |     |       |       |       |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
| Завтрак                  |                                  |     |       |       |       |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
| 71М                      | Подгарнировка из огурцов свежих  | 20  | 0,14  | 0,02  | 0,38  | 2,40   | 0,01 | 0,98  |        | 0,02 | 3,40   | 6,00   | 2,80   | 0,10 |
| 320К/ссж                 | Куриное филе запеченное с маслом | 90  | 26,18 | 9,45  |       | 165,94 | 0,11 | 2,38  | 47,60  | 1,90 | 20,34  | 191,22 | 22,83  | 1,58 |
| 171М/ссж                 | Каша гречневая рассыпчатая       | 160 | 9,06  | 7,00  | 40,89 | 262,41 | 0,31 | 0,00  | 25,60  | 0,64 | 16,99  | 215,13 | 143,00 | 4,81 |
| 377М/ссж                 | Чай с лимоном                    | 187 | 0,05  | 0,01  | 9,17  | 37,96  | 0,00 | 2,50  |        | 0,01 | 7,35   | 9,56   | 5,12   | 0,88 |
|                          | Хлеб йодированный                | 45  | 3,42  | 1,26  | 23,13 | 117,54 | 0,07 | 0,90  | 0,00   | 0,70 | 20,30  | 29,25  | 5,40   | 0,54 |
| Итого за Завтрак         |                                  | 535 | 25,51 | 15,49 | 92,05 | 617,92 | 0,21 | 67,79 | 128,46 | 1,70 | 239,42 | 320,98 | 55,00  | 5,38 |
| доп. питание детей с ОВЗ |                                  |     |       |       |       |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
|                          | Яблоко/сок                       | 150 | 0,60  | 0,60  | 14,70 | 70,50  | 0,05 | 15,00 | 0,00   | 0,30 | 24,00  | 16,50  | 13,50  | 3,30 |
| День/неделя: Четверг-2   |                                  |     |       |       |       |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
| Завтрак                  |                                  |     |       |       |       |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
| 213М/ссж                 | Омлет с картофелем отварным      | 220 | 16,67 | 18,90 | 24,48 | 335,14 | 0,24 | 27,03 | 288,30 | 0,82 | 118,31 | 308,62 | 48,37  | 3,80 |
| 71М                      | Подгарнировка из огурцов свежих  | 40  | 0,28  | 0,04  | 0,76  | 4,40   | 0,01 | 2,80  |        | 0,04 | 6,80   | 12,00  | 5,60   | 0,20 |
| 376 М/ссж                | Чай с сахаром                    | 180 |       |       | 10,98 | 43,90  | 0,00 | 0,10  |        |      | 4,95   | 8,24   | 4,40   | 0,85 |
|                          | Хлеб йодированный                | 45  | 3,42  | 1,26  | 23,13 | 117,54 | 0,07 | 0,90  | 0,00   | 0,70 | 20,30  | 29,25  | 5,40   | 0,54 |
|                          | Печенье                          | 30  | 0,60  | 3,12  | 20,67 | 113,70 | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 7,50   | 3,60   | 1,80   | 0,42 |
| Итого за Завтрак         |                                  |     |       |       |       |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
| доп. питание детей с ОВЗ |                                  |     |       |       |       |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
|                          | Яблоко/сок                       | 150 | 0,60  | 0,60  | 14,70 | 70,50  | 0,05 | 15,00 | 0,00   | 0,30 | 24,00  | 16,50  | 13,50  | 3,30 |
| День/неделя: Пятница-2   |                                  |     |       |       |       |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
| Завтрак                  |                                  |     |       |       |       |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
| 71М                      | Подгарнировка из огурцов свежих  | 30  | 0,21  | 0,03  | 0,57  | 3,60   | 0,01 | 1,47  | 0,00   | 0,03 | 5,10   | 9,00   | 4,20   | 0,15 |
| 291М/ссж                 | Плов из птицы (индейка)          | 200 | 21,64 | 26,51 | 37,61 | 476,30 | 0,11 | 4,60  | 9,10   | 3,23 | 25,52  | 269,40 | 49,95  | 2,08 |
| 377М/ссж                 | Чай с лимоном                    | 187 | 0,05  | 0,01  | 9,17  | 37,96  | 0,00 | 2,50  |        | 0,01 | 7,35   | 9,56   | 5,12   | 0,88 |
|                          | Хлеб йодированный                | 45  | 3,42  | 1,26  | 23,13 | 117,54 | 0,07 | 0,90  | 0,00   | 0,70 | 20,30  | 29,25  | 5,40   | 0,54 |
|                          | яблоко                           | 150 | 0,95  | 0,21  | 8,51  | 45,15  | 0,04 | 53,55 | 8,40   | 0,21 | 35,70  | 24,15  | 13,65  | 0,32 |
| Итого за Завтрак         |                                  | 612 | 26,27 | 28,02 | 78,98 | 680,55 | 0,23 | 63,02 | 17,50  | 4,19 | 93,97  | 341,36 | 78,32  | 3,97 |
| доп. питание детей с ОВЗ |                                  |     |       |       |       |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
|                          | Яблоко/сок                       | 150 | 0,60  | 0,60  | 14,70 | 70,50  | 0,05 | 15,00 | 0,00   | 0,30 | 24,00  | 16,50  | 13,50  | 3,30 |