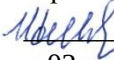


Составлено на основании 24-х дневного меню  
Для обучающихся общеобразовательных организаций  
Южных районов Амурской области  
12-18 лет осенне-зимнего сезона.

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

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся МОУ Тамбовская СОШ с 12 до 18 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  | 100          | 16,10                | 15,05 | 4,61   | 218,46                         | 0,10          | 0,89  | 13,33   | 0,48 | 27,91                     | 173,29 | 24,96 | 2,41 |
| 302М/ссж                      | Рис отварной                              | 180          | 4,60                 | 3,70  | 48,34  | 245,05                         | 0,05          | 0,00  | 16,81   | 0,30 | 6,89                      | 99,27  | 32,66 | 0,67 |
| 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                             | 200          | 0,06                 | 0,01  | 9,81   | 40,62                          | 0,00          | 2,68  | 0,00    | 0,01 | 7,86                      | 10,23  | 5,48  | 0,94 |
|                               | Хлеб с добавлением йодированной соли      | 50           | 3,80                 | 1,40  | 25,70  | 130,60                         | 0,08          | 1,00  | 0,00    | 0,78 | 22,56                     | 32,50  | 6,00  | 0,60 |
| Итого за Завтрак              |                                           | 550          | 24,78                | 20,20 | 89,22  | 639,53                         | 0,24          | 9,56  | 30,14   | 1,72 | 68,02                     | 320,49 | 73,10 | 4,80 |
| 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 |
| Итого доп.питание детей с ОВЗ |                                           | 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 |
| Всего за Понедельник-1        |                                           | 700          | 25,38                | 20,80 | 103,92 | 710,03                         | 0,29          | 24,56 | 30,14   | 2,02 | 92,02                     | 336,99 | 86,60 | 8,10 |
| День/неделя: Вторник-1        |                                           |              |                      |       |        |                                |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| Завтрак                       |                                           |              |                      |       |        |                                |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| 224М/ссж                      | Запеканка творожная с морковью и йогуртом | 200          | 21,18                | 14,78 | 38,46  | 377,19                         | 0,09          | 2,30  | 72,25   | 2,09 | 247,13                    | 302,36 | 46,87 | 1,17 |
| 379М/ссж                      | Кофейный напиток с молоком                | 200          | 3,90                 | 3,00  | 17,28  | 107,88                         | 0,02          | 0,78  | 10,00   | 0,00 | 124,77                    | 90,00  | 14,00 | 0,14 |
| 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                         | 50           | 3,80                 | 1,40  | 25,70  | 130,60                         | 0,08          | 1,00  | 0,00    | 0,78 | 22,56                     | 32,50  | 6,00  | 0,60 |
|                               | Фрукты                                    | 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              |                                           | 565          | 32,35                | 22,92 | 92,11  | 707,67                         | 0,22          | 9,20  | 116,75  | 3,34 | 563,45                    | 536,85 | 85,62 | 4,35 |
| 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 |
| Итого доп.питание             |                                           | 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 |

|                               |                                                   |     |       |       |        |        |      |        |        |      |        |        |        |       |
|-------------------------------|---------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|--------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| детей с ОВЗ                   |                                                   |     |       |       |        |        |      |        |        |      |        |        |        |       |
| Всего за Вторник-1            |                                                   | 715 | 32,95 | 23,52 | 106,81 | 778,17 | 0,27 | 24,20  | 116,75 | 3,64 | 587,45 | 553,35 | 99,12  | 7,65  |
| День/неделя: Среда-1          |                                                   |     |       |       |        |        |      |        |        |      |        |        |        |       |
| Завтрак                       |                                                   |     |       |       |        |        |      |        |        |      |        |        |        |       |
| 290М/330М/ссж                 | Куры тушеные в соусе, 50/40                       | 100 | 16,23 | 16,24 | 2,73   | 222,45 | 0,11 | 1,71   | 69,44  | 0,82 | 24,09  | 143,42 | 17,49  | 1,41  |
| 309М                          | Макаронные изделия отварные                       | 180 | 6,79  | 5,15  | 43,31  | 246,92 | 0,10 | 0,00   | 24,00  | 0,98 | 15,67  | 55,67  | 9,96   | 1,01  |
| 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                        | 200 | 3,90  | 3,00  | 17,28  | 107,88 | 0,02 | 0,78   | 10,00  | 0,00 | 124,77 | 90,00  | 14,00  | 0,14  |
|                               | Хлеб йодированный                                 | 50  | 3,80  | 1,40  | 25,70  | 130,60 | 0,08 | 1,00   | 0,00   | 0,78 | 22,56  | 32,50  | 6,00   | 0,60  |
| Итого за Завтрак              |                                                   | 570 | 30,95 | 25,82 | 89,77  | 712,65 | 0,32 | 8,50   | 103,44 | 2,72 | 189,88 | 326,79 | 51,45  | 3,35  |
| 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  |
| Итого доп.питание детей с ОВЗ |                                                   | 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  |
| Всего за среда-1              |                                                   | 720 | 31,55 | 26,42 | 104,47 | 783,15 | 0,37 | 23,50  | 103,44 | 3,02 | 213,88 | 343,29 | 64,95  | 6,65  |
| 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                                    | 100 | 11,56 | 9,20  | 12,05  | 177,69 | 0,18 | 2,90   | 23,56  | 2,93 | 43,67  | 129,08 | 23,33  | 0,75  |
| 312М/ссж                      | Картофельное пюре                                 | 180 | 3,93  | 4,79  | 26,62  | 165,82 | 0,19 | 31,13  | 21,96  | 0,20 | 54,17  | 116,96 | 39,73  | 1,47  |
| б/н/ссж                       | Чай из шиповника                                  | 200 | 0,19  | 0,08  | 14,88  | 64,54  | 0,00 | 55,56  | 45,39  | 0,21 | 3,33   | 0,94   | 0,94   | 0,20  |
|                               | Хлеб йодированный                                 | 50  | 3,80  | 1,40  | 25,70  | 130,60 | 0,08 | 1,00   | 0,00   | 0,78 | 22,56  | 32,50  | 6,00   | 0,60  |
| Итого за Завтрак              |                                                   | 560 | 19,81 | 15,53 | 80,39  | 545,86 | 0,47 | 98,09  | 90,90  | 4,33 | 127,92 | 287,29 | 76,01  | 3,29  |
| 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  |
| Итого доп.питание детей с ОВЗ |                                                   | 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  |
| Всего четверг -1              |                                                   | 710 | 20,41 | 16,13 | 95,09  | 616,36 | 0,52 | 113,09 | 90,90  | 4,63 | 151,92 | 303,79 | 89,51  | 6,59  |
| День/неделя: Пятница-1        |                                                   |     |       |       |        |        |      |        |        |      |        |        |        |       |
| Завтрак                       |                                                   |     |       |       |        |        |      |        |        |      |        |        |        |       |
| 269М/ссж                      | Котлеты особые (свино-говяжьи) с маслом сливочным | 100 | 15,49 | 17,30 | 14,34  | 275,25 | 0,20 | 0,00   | 22,22  | 0,75 | 14,37  | 164,31 | 26,90  | 2,51  |
| 171М/ссж                      | Каша гречневая рассыпчатая                        | 180 | 10,19 | 7,87  | 46,00  | 295,22 | 0,35 | 0,00   | 28,80  | 0,72 | 19,11  | 242,02 | 160,88 | 5,41  |
| 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                                     | 200 | 0,06  | 0,01  | 9,81   | 40,62  | 0,00 | 2,68   | 0,00   | 0,01 | 7,86   | 10,23  | 5,48   | 0,94  |
|                               | Хлеб йодированный                                 | 50  | 3,80  | 1,40  | 25,70  | 130,60 | 0,08 | 1,00   | 0,00   | 0,78 | 22,56  | 32,50  | 6,00   | 0,60  |
| Итого за Завтрак              |                                                   | 710 | 30,47 | 27,24 | 111,68 | 819,39 | 0,69 | 26,17  | 51,02  | 2,77 | 92,10  | 473,36 | 218,76 | 13,04 |
| 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  |
| Итого доп.питание детей с ОВЗ |                                                   | 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  |
| Всего за пятница-1            |                                                   | 730 | 29,17 | 17,93 | 115,91 | 754,41 | 0,28 | 88,68  | 143,95 | 2,16 | 290,02 | 375,13 | 73,60  | 8,93  |
| День/неделя:                  |                                                   |     |       |       |        |        |      |        |        |      |        |        |        |       |



|                               |                                 |     |       |       |        |        |      |       |        |      |        |        |        |       |
|-------------------------------|---------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| 213М/ссж                      | Омлет с картофелем отварным     | 240 | 18,19 | 20,62 | 26,70  | 365,61 | 0,26 | 29,48 | 314,51 | 0,89 | 129,06 | 336,67 | 52,77  | 4,15  |
| 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                   | 200 | 0,00  | 0,00  | 12,20  | 48,78  | 0,00 | 0,11  | 0,00   | 0,00 | 5,50   | 9,16   | 4,89   | 0,95  |
|                               | Хлеб йодированный               | 50  | 3,80  | 1,40  | 25,70  | 130,60 | 0,08 | 1,00  | 0,00   | 0,78 | 22,56  | 32,50  | 6,00   | 0,60  |
|                               | 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              |                                 | 560 | 22,87 | 25,18 | 86,03  | 663,09 | 0,35 | 33,40 | 314,51 | 1,71 | 171,42 | 393,92 | 71,06  | 6,31  |
| 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  |
| Итого доп.питание детей с ОВЗ |                                 | 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  |
| Всего четверг -2              |                                 | 750 | 27,78 | 28,76 | 113,70 | 831,41 | 0,39 | 37,02 | 59,94  | 6,91 | 124,71 | 313,45 | 71,41  | 9,10  |
| День/неделя:<br>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)         | 250 | 27,05 | 33,14 | 47,01  | 595,37 | 0,13 | 5,75  | 11,38  | 4,04 | 31,90  | 336,75 | 62,44  | 2,60  |
| 377М/ссж                      | Чай с лимоном                   | 200 | 0,06  | 0,01  | 9,81   | 40,62  | 0,00 | 2,68  | 0,00   | 0,01 | 7,86   | 10,23  | 5,48   | 0,94  |
|                               | Хлеб йодированный               | 50  | 3,80  | 1,40  | 25,70  | 130,60 | 0,08 | 1,00  | 0,00   | 0,78 | 22,56  | 32,50  | 6,00   | 0,60  |
|                               | Яблоко                          | 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  |
| Итого за Завтрак              |                                 | 680 | 31,72 | 35,18 | 97,79  | 840,69 | 0,27 | 25,90 | 11,38  | 5,16 | 91,42  | 404,98 | 91,62  | 7,59  |
| 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  |
| Итого доп.питание детей с ОВЗ |                                 | 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  |
| Всего пятница-2               |                                 | 830 | 32,32 | 35,78 | 112,49 | 911,19 | 0,32 | 40,90 | 11,38  | 5,46 | 115,42 | 421,48 | 105,12 | 10,89 |