

"Утверждаю"
И.о. директора муниципального
унитарного предприятия "Школьник"



Иконов

2023г

"Утверждаю"

И.о. Директора

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

"30" августа 2023г

"Согласовано"

Управление
Роспотребнадзора по
Тамбовской области



[Handwritten signature]

"25" августа 2023г

Примерное

12 - дневное меню для организации питания обучающихся в МОУ г. Тамбова
(горячие завтраки) на 2023-2024 учебный год

День - понедельник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
288 294	100	Цыплята отварные котлета из филе цыплят	21,30	13,90	0,00	191,00	39,20	20,00	143,00	1,90	0,02	0,03	4,70	0,00
465	180	Рис или булгур отварной	4,44	7,00	41,40	250,00	9,00	26,40	70,80	0,72	0,00	0,04	0,78	0,00
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	16,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
	20	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
		Итого	27,24	21,24	66,60	545,00	68,20	61,60	246,30	3,97	0,02	0,10	6,12	0,00

День вторник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
401	50/50	Гуляш	12,40	10,22	11,10	171,00	21,60	17,00	177,00	1,38	0,00	0,07	2,89	
472	180	Картофельное пюре	3,70	6,12	31,40	186,00	50,40	38,40	108,00	1,44	0,00	0,18	1,80	30,00
585 627	200	Компот или чай с сахаром	0,60	0,00	32,80	140,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	18,10	16,94	84,50	540,00	81,00	80,60	370,00	4,12	0,00	0,71	5,45	30,80

День - среда

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
п.ф.	100	Нагетесы куриные	7,00	13,30	0,49	150,00	14,70	8,90	82,20	1,20	0,00	0,02	1,60	0,00
273	180	Макаронные отварные	6,36	6,00	37,20	230,00	16,80	10,80	40,80	1,08	0,00	0,07	0,60	0,00
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	16,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
	20	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
		Итого	14,86	19,64	62,89	484,00	51,50	34,90	155,50	3,63	0,00	0,12	2,84	0,00

День - четверг

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
449	50/250	Плов	17,80	21,10	33,60	392,00	27,00	16,70	126,00	1,32	0,01	0,05	2,80	0,50
	180	Сок или нектар фруктовый или чай с сахаром	0,54	0,00	33,60	86,00	3,00	0,00	32,40	0,40	0,00	0,04	0,00	7,20
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	19,74	21,70	76,40	521,00	36,00	25,90	207,40	2,62	0,01	0,15	3,28	7,70

День - пятница

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
к.р	100	Котлета по-домашнему	14,00	14	8	214	12	14	109	0,6	0,02	0,02	2	0,1
255	180	Макаронь отварные	6,40	6,00	37,20	230,00	16,80	10,80	41,00	1,10	0,00	0,07	0,60	0,00
585	200	Компот	0,60	0,00	32,80	140,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	22,40	20,60	87,20	627,00	37,80	50,00	235,00	3,00	0,02	0,55	3,36	0,90

День- суббота

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
422 к.р.	50/50 100	Тефтели или оладьи из печени	7,4	9,1	9,9	152	22	19,3	107	0,8	0	0,04	1,7	0,93
463	180	Каша гречневая	10,32	8,40	50,40	320,00	28,80	144,00	241,00	5,40	0,00	0,24	3,00	0,00
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	16,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	19,32	18,20	85,50	576,00	70,80	178,50	405,00	8,00	0,00	0,34	5,58	0,93

День - понедельник

Неделя- вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
к.р.	100	Палочки куриные	15,20	6,80	14,10	116,00	22,00	13,00	48,00	4,60	0,01	0,04	2,10	0,10
465	180	Рис отварной	4,44	7,00	41,40	250,00	9,00	26,40	70,80	0,72	0,00	0,04	0,78	0,00
627	180 200	Сок или нектар фруктовый или чай с сахаром	0,54	0,00	33,60	86,00	3,00	0,00	32,40	0,40	0,00	0,04	0,00	7,20
	20	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
		Итого	21,48	14,04	98,30	495,00	40,00	48,60	175,70	6,17	0,01	0,15	3,12	7,30

День - вторник

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецепту	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
394	50/250	Жаркое по домашнему или гуляш макароны отварные	10,50	12,00	33,60	324,00	48,00	6,60	282,00	4,20	0,20	5,70	0,00	13,80
402	50/50													
255	200													
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	16,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	21,10	12,34	58,80	428,00	68,00	21,80	339,00	6,00	0,20	5,76	0,88	13,80

День - среда

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
422	50/50	Тефтели	7,4	9,1	9,9	152	22	19,3	107	0,8	0	0,04	1,7	0,93
463	180	Каша гречневая	10,32	8,40	50,40	320,00	28,80	144,00	241,00	5,40	0,00	0,24	3,00	0,00
585	200	Компот	0,60	0,00	32,80	140,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80
685	50	Выпечка	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,20	9,20	43,00	7,00	11,00	25,00	0,50	0,00	0,05	0,20	0,00
		Итого	21,02	18,90	135,70	853,00	60,82	190,30	409,00	7,30	4,20	14,93	5,98	2,03

День - четверг

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
к.р.	190/5	Пельмени отварные с маслом	10,60	13,4	17,6	232	15,3	16,3	10	1,5	0,01	0,02	0,11	0,3
627	200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,20	0,10	15,00	61,00	12,00	2,00	6,00	0,20	0,00	0,00	0,02	1,80
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	12,20	13,74	41,80	336,00	33,30	27,50	65,00	2,60	0,01	0,08	0,61	2,10

День - пятница

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
Ф. б. 261	100 50/50	Шницель " Мечта лицеиста" или печень, тушенная в соусе	17,00	12,80	0,00	243,00	25,60	14,40	117,00	1,22	0,03	0,03	4,60	1,06
255	180	Макароны отварные	6,40	6,00	37,20	230,00	16,80	11,00	41,00	1,10	0,00	0,07	0,60	0,00
585	200	Компот или чай с сахаром	0,60	0,00	32,80	140,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	25,40	19,04	79,20	656,00	51,40	50,60	243,00	3,62	0,03	0,56	5,96	1,86

День - суббота

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
к.р.	100	Котлета по-домашнему	13,30	10,80	12,30	265,00	18,80	23,00	113,00	1,30	0,00	0,08	2,90	0,00
463	180	Каша гречневая	10,32	8,40	50,40	320,00	28,80	144,00	241,00	5,40	0,00	0,24	3,00	0,00
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	12,00	2,00	6,00	0,20	0,00	0,00	0,02	1,80
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	25,22	19,54	86,90	689,00	65,60	178,20	409,00	7,80	0,00	0,38	6,40	1,80