

"Утверждаю"

И.о. директора муниципального  
унитарного предприятия "Школьник"



О.Ю. Никонов

2023г

"Согласовано"  
Управление

Роспотребнадзора по  
Тамбовской области

ДОКУМЕНТ

15 августа 2023г

Примерное

12 - дневное меню для организации питания обучающихся в МОУ г.Тамбова  
(горячие обеды) 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
139	250	Суп картофельный с вермишелью	3,9	3,13	26	151	58	28	193	0,8	0	0,05	0,9	21,8
288	100	Цыплята отварные или 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
	40	Хлеб ржаной	2,60	0,50	18,40	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	32,44	24,63	101,80	739,00	132,20	98,80	463,80	5,22	0,02	0,18	7,26	21,80

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
128	250	Щи из свежей капусты с картофелем	2,3	2,3	11,3	75	43	28	188		0,13	0,01	0,5	5,9
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
	40	Хлеб ржаной	2,60	0,50	18,40	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		<b>Итого</b>	<b>21,60</b>	<b>19,14</b>	<b>105,00</b>	<b>658,00</b>	<b>130,00</b>	<b>117,80</b>	<b>558,00</b>	<b>4,12</b>	<b>0,13</b>	<b>0,72</b>	<b>5,95</b>	<b>36,70</b>

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
219	250	Суп картофельный с крупой	3	03.январь	17	108	35	30	200	1	0	0,1	1,13	8,3
п/ф	100	Наггетсы 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	Макароны 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
	40	Хлеб ржаной	2,60	0,50	18,40	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		<b>Итого</b>	<b>19,16</b>	<b>22,90</b>	<b>89,09</b>	<b>635,00</b>	<b>92,50</b>	<b>74,10</b>	<b>380,00</b>	<b>5,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>4,21</b>	<b>8,30</b>

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
110	250	Борщ с картофелем и капустой	2,5	2,75	13,3	85	58	30	200	1,3	0	0,05	0,63	10,8
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
627	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	0,01	0,04	0,00	7,20
	40	Хлеб ржаной	2,60	0,50	18,40	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		<b>Итого</b>	<b>23,44</b>	<b>24,35</b>	<b>98,90</b>	<b>649,00</b>	<b>100,00</b>	<b>65,10</b>	<b>407,40</b>	<b>3,92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,20</b>	<b>3,91</b>	<b>18,50</b>

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
138	250/15	Суп картофельный с бобовыми и гречками	5,8	3,13	19,3	130	63	42,5	265	1,8	0	0,15	1,13	6,3
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	Макароны 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
	40	Хлеб ржаной	2,60	0,50	18,40	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		<b>Итого</b>	<b>29,40</b>	<b>23,63</b>	<b>115,70</b>	<b>800,00</b>	<b>106,80</b>	<b>101,70</b>	<b>500,00</b>	<b>4,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,70</b>	<b>4,49</b>	<b>7,20</b>

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
228	250	Суп картофельный с клецками	4,3	4,8	22,8	153	50	38	261	1,5	0	0,13	1,38	15
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
	40	Хлеб ржаной	2,60	0,50	18,40	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		<b>Итого</b>	<b>24,82</b>	<b>22,90</b>	<b>117,50</b>	<b>772,00</b>	<b>126,80</b>	<b>225,70</b>	<b>666,00</b>	<b>9,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,47</b>	<b>6,96</b>	<b>15,93</b>

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
151	250	Суп лапша домашняя	4,5	3,8	24	154	48	19	280	5,5	0	0,64	0,63	0,8
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	0,02	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	0,01	0,04	0,00	7,20
	40	Хлеб ржаной	2,60	0,50	18,40	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		<b>Итого</b>	<b>27,28</b>	<b>18,10</b>	<b>131,50</b>	<b>692,00</b>	<b>94,00</b>	<b>76,80</b>	<b>480,20</b>	<b>12,12</b>	<b>0,04</b>	<b>0,82</b>	<b>3,99</b>	<b>8,10</b>

День - вторник

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
132	250	Суп из овощей с кукурузой	2,3	2,3	11,3	75	43	28	188	январь.00	0,13	0,01	0,5	5,9
394 402 255	50/250 50/50 /180	Жаркое по домашнему или гуляш/ макароны отварные	19,50	12,00	33,60	324,00	48,00	6,60	282,00	4,20	0,20	5,70	0,00	13,80
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
	40	Хлеб ржаной	2,60	0,50	18,40	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		<b>Итого</b>	<b>24,60</b>	<b>14,90</b>	<b>78,30</b>	<b>546,00</b>	<b>115,00</b>	<b>55,00</b>	<b>525,00</b>	<b>5,30</b>	<b>0,33</b>	<b>5,77</b>	<b>1,00</b>	<b>21,50</b>

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
138	250	Суп картофельный с фасолью или чечевица	5,8	3,13	19,3	130	63	43	265	1,8	0	0,15	1,13	6,3
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
687	60	Выпечка	3,80	3,30	37,00	192,00	13,00	0,40	69,00	0,10	0,06	0,01	0,01	0,04
	40	Хлеб ржаной	2,60	0,50	18,40	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		<b>Итого</b>	<b>30,52</b>	<b>24,43</b>	<b>167,80</b>	<b>1020,00</b>	<b>141,80</b>	<b>241,10</b>	<b>767,00</b>	<b>9,40</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>6,60</b>	<b>8,07</b>

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
110	250	Борщ с картофелем и капустой	2,5	2,75	13,3	85	58	30	200	1,3	0	0,05	0,63	10,8
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
	40	Хлеб ржаной	2,60	0,50	18,40	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		<b>Итого</b>	<b>15,90</b>	<b>16,75</b>	<b>64,30</b>	<b>464,00</b>	<b>97,30</b>	<b>66,70</b>	<b>265,00</b>	<b>3,90</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>	<b>1,24</b>	<b>12,90</b>

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
129	250	Рассольник ленинградский	2,5	2,5	16,8	103	38	33	210	1	0	0,1	1,13	7,5
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
585 627	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
	40	Хлеб ржаной	2,60	0,50	18,40	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		<b>Итого</b>	<b>29,10</b>	<b>21,80</b>	<b>105,20</b>	<b>802,00</b>	<b>95,40</b>	<b>92,80</b>	<b>453,00</b>	<b>4,62</b>	<b>0,03</b>	<b>0,66</b>	<b>7,09</b>	<b>9,36</b>



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
138	250	Суп картофельный с бобовыми	5,8	3,13	19,3	130	63	42,5	265	1,8	0	0,15	1,13	6,3
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
	40	Хлеб ржаной	2,60	0,50	18,40	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	32,22	22,93	115,40	862,00	134,60	229,90	674,00	9,60	0,00	0,53	7,53	8,10