

Утверждаю
И.о. директора ООО "Школьник"



Т.П. Баранова

Утверждено
Директор МБОУ «Школа №21»
Директор В.Т. Рудник
26 августа 2024г

"Согласовано"
Управление
Роспотребнадзора по
Тамбовской области

И.П. Гончаров
"26" августа 2024г

Примерное
12 - дневное меню для организации питания обучающихся в МОУ г.Тамбова
(горячие обеды) на 2024-2025 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
138	250/15	Суп картофельный с бобовыми и гренками	5,8	3,13	19,3	130	63	42,5	265	1,8	0	0,15	1,13	6,3
288	100	Котлета из филе цыплят или нагетсы	21,30	13,90	0,00	191,00	39,20	20,00	143,00	1,90	0,02	0,03	4,70	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
		Итого	36,26	23,63	90,90	698,00	145,00	97,70	505,80	6,58	0,02	0,31	7,31	6,30

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	
465	180	Рис или булгур 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
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
		Итого	22,34	20,02	115,00	722,00	88,60	105,80	520,80	3,40	0,15	0,58	4,93	6,70

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
139	250	Суп картофельный с вермишелью	3,9		26	151	58	28	193	0,8	0	0,05	0,9	21,8
Ф. б.	100	Шницель " Мечта лицеиста" или котлета из филе цыплят	17,00	12,80	0,00	243,00	25,60	14,40	117,00	1,22	0,03	0,03	4,60	1,06
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
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		
	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	27,74	19,42	109,40	752,00	149,00	99,20	499,40	4,76	0,04	0,36	7,78	52,86

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
422	50/50	Тефтели	7,4	9,1	9,9	152	22	19,3	107	0,8	0	0,04	1,7	
463	180	Каша гречневая	10,32	8,40	50,40	320,00	28,80	144,00	241,00	5,40	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
		Итого	23,42	20,75	124,80	783,00	123,80	227,70	633,00	8,80	0,00	0,55	3,09	11,60

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
129	250	Рассольник ленинградский	2,5	2,5	16,8	103	38	33	210	1	0	0,1	1,13	7,5
418. к.р	100	Зразы или палочки куриные	17,00	12,8	0	243	26	14,4	117	1,2	0,03	0,03	4,6	
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
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	28,70	21,90	88,40	723,00	106,80	82,60	425,00	5,10	0,03	0,26	7,21	7,50

День- суббота
 Неделя - первая
 Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецепту	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	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
449	50/250	Плов	17,80	21,1	33,6	392	27	16,7	126	1,32	0,01	0,05	2,8	0,5
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	24,90	26,50	90,80	692,00	103,00	79,10	444,00	4,62	0,01	0,24	5,06	15,50

День - понедельник
 Неделя- вторая
 Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецепту ры	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	50/50	Филе окорочка, запеченный в соусе	11,70	11,60	3,10	162,00	22,00	18,44	38,80	17,90	0,01	0,04	0,30	
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	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	23,44	23,00	102,90	713,00	105,00	88,24	446,60	25,92	0,03	0,78	2,59	0,80

День - вторник

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
132	250	Суп из овощей с кукурузой	2,3	2,3	11,3	75	43	28	188	январ.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
591	200	Кисель или кисель из сока	0,00	0,00	26,80	106,00	12,00	6,00	2,00	0,20			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	24,40	14,80	90,10	591,00	115,00	59,00	521,00	5,30	0,33	5,77	1,00	21,50

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
219	200	Суп картофельный с крупой и горбушей	9,9	4,75	15,6	145	28	24	160	0,8	0	0,08	0,9	6,6
к.р	100	Котлета по-домашнему	14,00	14,00	8,00	214,00	12,00	14,00	109,00	0,60	0,02	0,02	2,00	
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
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	33,10	25,35	94,20	736,00	80,80	69,40	365,00	3,60	0,02	0,23	4,00	8,40

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
449	50/250 195/5	Плов или пельмени отварные с маслом	17,80	21,1	33,6	392	27	16,7	126	1,32	0,01	0,05	2,8	0,5
627	200/7	Компот или 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
		Итого	23,10	24,45	80,30	624,00	109,00	67,10	381,00	3,72	0,01	0,16	3,93	13,10

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
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
к.р	100	Шарики мясные "Колобок"	13,30	14,00	10,20	220,00	24,00		118,00	0,88	0,00	0,04	1,90	1,03
472	180	Картофельное пюре	3,72	6,12	31,44	176,00	50,40	38,40	108,00	1,44	0,00	0,18	1,80	30,00
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	25,62	23,85	94,34	673,00	161,40	101,80	546,00	5,22	0,00	0,43	5,33	39,13

День - суббота

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецепту	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	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
422	50/50	Тефтели	7,4	9,1	9,9	152	22	19,3	107	0,8	0	0,04	1,7	
463	180	Каша гречневая	10,32	8,40	50,40	320,00	28,80	144,00	241,00	5,40	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	22,82	20,40	105,00	694,00	117,80	211,70	591,00	7,30	0,13	0,11	2,70	7,70