

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



"Утверждаю"  
Директор МОУ "Музей «21»"  
*[Handwritten Signature]*  
25 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	В1	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
		<b>Итого</b>	<b>27,24</b>	<b>21,24</b>	<b>66,60</b>	<b>545,00</b>	<b>68,20</b>	<b>61,60</b>	<b>246,30</b>	<b>3,97</b>	<b>0,02</b>	<b>0,10</b>	<b>6,12</b>	<b>0,00</b>

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
		<b>Итого</b>	<b>18,10</b>	<b>16,94</b>	<b>84,50</b>	<b>540,00</b>	<b>81,00</b>	<b>80,60</b>	<b>370,00</b>	<b>4,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,71</b>	<b>5,45</b>	<b>30,80</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
п/ф	100	Нагетсы 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
	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
		<b>Итого</b>	<b>14,86</b>	<b>19,64</b>	<b>62,89</b>	<b>484,00</b>	<b>51,50</b>	<b>34,90</b>	<b>155,50</b>	<b>3,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>2,84</b>	<b>0,00</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
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
		<b>Итого</b>	<b>19,74</b>	<b>21,70</b>	<b>76,40</b>	<b>521,00</b>	<b>36,00</b>	<b>25,90</b>	<b>207,40</b>	<b>2,62</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>	<b>3,28</b>	<b>7,70</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
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
	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
		<b>Итого</b>	<b>22,40</b>	<b>20,60</b>	<b>87,20</b>	<b>627,00</b>	<b>37,80</b>	<b>50,00</b>	<b>235,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,55</b>	<b>3,36</b>	<b>0,90</b>

- 12

							( )							
							Mg	Fe			1			
							( )							
422	50/50	7,4	9,1	9,9	152	22	19,3	107	0,8	0	0,04	1,7	0,93	
	100													
463	180	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	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	1,40	0,60	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00	
		19,32	18,20	85,50	576,00	70,80	178,50	405,00	8,00	0,00	0,34	5,58	0,93	

- 12

M a a . i		V i					( m i i							
							Mg	.			1			
							( )							
	100	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	4,44	7,00	41,40	250,00	9,00	26,40	70,80	0,72	0,00	0,04	0,78	0,00	
	180													
627	200	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	1,30	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00	
		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 блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
394	50	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
402	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
		<b>Итого</b>	<b>21,10</b>	<b>12,34</b>	<b>58,80</b>	<b>428,00</b>	<b>68,00</b>	<b>21,80</b>	<b>339,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,20</b>	<b>5,76</b>	<b>0,88</b>	<b>13,80</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	В1	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
		<b>Итого</b>	<b>21,02</b>	<b>18,90</b>	<b>135,70</b>	<b>853,00</b>	<b>60,82</b>	<b>190,30</b>	<b>409,00</b>	<b>7,30</b>	<b>4,20</b>	<b>14,93</b>	<b>5,98</b>	<b>2,03</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	В1	PP	C
к.р.	190/5	Нельмени 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
		<b>Итого</b>	<b>12,20</b>	<b>13,74</b>	<b>41,80</b>	<b>336,00</b>	<b>33,30</b>	<b>27,50</b>	<b>65,00</b>	<b>2,60</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>	<b>0,61</b>	<b>2,10</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
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
		<b>Итого</b>	<b>25,40</b>	<b>19,04</b>	<b>79,20</b>	<b>656,00</b>	<b>51,40</b>	<b>50,60</b>	<b>243,00</b>	<b>3,62</b>	<b>0,03</b>	<b>0,56</b>	<b>5,96</b>	<b>1,86</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
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
		<b>Итого</b>	<b>25,22</b>	<b>19,54</b>	<b>86,90</b>	<b>689,00</b>	<b>65,60</b>	<b>178,20</b>	<b>409,00</b>	<b>7,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,38</b>	<b>6,40</b>	<b>1,80</b>