

Утверждаю
И.о. директора ООО "Школьник"



Т.П. Баранова



Утверждаю
И.О.У. Шишова И.И.

С.П. Державина
З.В. Черемшова

август 2024г

Примерное
12-дневное меню для организации питания обучающихся в МОУ г.Тамбова из многодетных семей
(на 57 рублей-бюджетные средства) на 2024-2025 учебный год.

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

№ рецепту	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							Витамины		
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
138	200	Суп картофельный с бобовыми	4,6	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9	5		
294	50	Котлета из филе цыплят или нагетсы	11,00	10,00	6,20	146,00	18,80	1,10	89,00	0,90	0,03	0,03	2,40	0,00		
273	130	Макаронны отварные	4,50	4,30	26,90	166,00	12,10	7,80	29,50	0,80	0,00	0,05	0,40	0,00		
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,24	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	4,37	0,00		
Итого			21,60	17,14	72,70	520,00	100,90	58,10	363,00	4,45	0,03	0,23	4,37	5,80		

День вторник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С			
120	200	Щи из свежей капусты с картофелем	1,8	2,2	7,2	54	46	22	154	0,6	0	0,04	0,72	17,4			
401	25/25	Гуляш	6,20	5,10	5,60	86,00	12,00	8,50	88,30	0,69	0,00	0,03	1,44	0,50			
465	100	Рис отварной или булгур отварной	2,50	3,90	23,00	139,00	5,00	14,70	39,30	0,40	0,00	0,02	0,46	0,00			
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	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	12,10	9,22	60,00	383,00	83,00	60,40	338,60	2,89	0,00	0,15	3,50	17,90			

День - среда

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С			
139	200	Суп картофельный с вермишелью	3,1		20,8	121	46	22	154	0,6	0	0,04	0,72	17,4			
ф.б 294	50	Шницель "Мечта лицеиста" или котлета из филе цыплят	11	10	6,2	146	18,8	1,1	89	0,9	0,03	0,03	2,4	0,8			
472	130	Картофельное пюре	2,70	4,42	22,70	127,00	36,40	27,70	78,00	1,04	0,00	0,13	1,30	0,00			
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	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	18,30	14,76	73,90	498,00	121,20	66,00	353,50	2,94	0,03	0,23	5,06	18,20			

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				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
110	200	Борщ с картофелем и капустой	2	2,2	10,6	68	46	24	160	янв.00	0	0,04	0,5	8,6		
						137	20	17,4	96,3	0,72	0	0,04	1,53	0,84		
422	40/50	Тэфтели	6,7	8,2	8,91	267,00	24,00	120,00	201,00	4,50	0,00	0,20	2,50	0,00		
463	150	Каша гречневая	8,60	7,00	42,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00		
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	16,00	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00		
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20											
		Итого	18,90	18,10	86,71	576,00	110,00	176,60	514,30	8,02	0,00	0,34	5,41	9,44		

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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С			
129	200	Рассольник ленинградский	2	2	13,4	82	30	26	168	0,8	0	0,08	0,9	6			
418.	50	Зразы или палочки куринные	13,70	10,40	0,00	197,00	21,00	11,70	94,80	0,99	0,03	0,03	3,70	0,00			
261	130	Макаронные отварные	4,50	4,30	26,90	166,00	12,10	7,80	29,50	0,80	0,00	0,05	0,43	0,00			
273	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			
627	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	21,80	17,40	65,50	549,00	83,10	60,70	349,30	4,39	0,03	0,22	5,91	6,00			

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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С			
228	200	Суп картофельный с клецками	3,4	3,8	18,2	122	40	30	209	1,2	0	0,1	1,1	12			
к.р.	20/100	Плов	8,00	6,50	7,40	129,00	11,30	14,00	68,00	0,80	0,00	0,05	1,73	0,00			
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	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	13,00	11,00	49,80	355,00	71,30	59,20	334,00	3,80	0,00	0,21	3,71	12,00			

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				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
151	200	Суп лапша домашняя	3,6	3,1	19,2	123	38	15	224	4,4	0	0,51	0,5	0,6		
к.р	25/25	Филе окорочка, запеченный в соусе	5,30	5,22	1,39	73,00	10,00	8,30	21,60	8,10	0,01	0,02	0,46	0,00		
465	100	Рис отварной	2,50	3,90	23,00	139,00	5,00	14,70	39,30	0,40	0,00	0,02	0,40	0,00		
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	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	12,90	12,56	67,79	439,00	73,00	53,20	317,40	14,25	0,01	0,58	1,60	0,60		

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				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
132	200	Суп из овощей с кукурузой	1,84	1,84	9	60	34,4	22,4	150,4	0,4	0,1	0,01	0,4	4,7		
394	20/100	Жаркое по-домашнему	8,4	10	8	134	7,2	8,4	65,4	0,4	0,02	0,02	1,2	0,06		
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00		
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,20	9,20	43,00	7,00	11,00	25,00	0,50	0,00	0,05	0,20	0,00		
		Итого	11,84	12,14	41,20	298,00	62,60	47,80	248,80	1,80	0,12	0,08	2,20	4,76		

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

№ рецепту-ры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С				
138	200	Суп картофельный с фасолью или чечевицей	4,6	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9	5	0,40			
к.р	40	Шарики мясные "Колобок"	5,40	5,60	4,08	88,00	9,80	8,60	47,20	0,35	0,00	0,02	0,75	0,40				
472	100	Картофельное пюре	2,10	3,40	17,50	98,00	28,00	21,30	60,00	0,80	0,00	0,10	1,00	19,20				
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			13,70	11,84	61,18	394,00	105,80	75,10	374,20	3,65	0,00	0,30	3,15	26,40				

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

№ рецепту-ры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С				
120	200	Щи из свежей капусты с картофелем	1,8	2,2	7,2	54	46	22	154	0,6	0	0,04	0,72	17,4				
422	40/50	Тфтели	6,7	8,2	8,91	137	20	17,4	96,3	0,72	0	0,04	1,53	0,84				
463	150	Каша гречневая	8,60	7,00	42,00	267,00	24,00	120,00	201,00	4,50	0,00	0,20	2,50	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			18,70	17,74	82,31	562,00	108,00	170,60	506,30	6,32	0,00	0,34	5,25	20,04				