

Утверждено
И.о. директора ООО "Школьник"



Т.П. Баранова



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 блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
138	250/15	Суп картофельный с бобовыми и грибами	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 курицы или индейки	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	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
	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 блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Са	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	
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	
627	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	
		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

№ рецепту ры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
139	250	Суп картофельный с шампиньонами	3,9		26	151	58	28	193	0,8	0	0,05	0,9	21,8
Ф. б.	100	Шницель "Мечта лиственца" или котлета из филе цыпленка	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 блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	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	Тертлин	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	0,40	0,28	0,80		
585	200	Компот	0,60	0,00	32,80	140,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,06	0,48	0,00		
	40	Хлеб ржаной	2,60	0,50	18,40	86,00	12,00	18,40	49,00	0,90	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 блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
129	250	Распашник ленинградский	2,5	2,5	16,8	103	38	33	210	1	0	0,1	1,13	7,5		
418. к.д	100	Зразы или палочки курные	17,00	12,8	0	243	26	14,4	117	1,2	0,03	0,03	4,6	0,00		
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 блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. едкая	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	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	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. едкая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	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	0,00		
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 - четверг
 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	Ме	Р	Fe	А	В1	РР	С			
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 лимонном	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

№ рецепту-ры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины				
							Са	Ме	Р	Fe	А	В1	РР	С			
138	250	Суп картофельный с фасолью или чечевицей	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			