

Утверждаю
И.о. директора ООО "Школьник"



Т.П. Баранова



Утверждаю
Директор

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 ры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							Витамины			
							Са	Ме	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 фарша мясного или птицы	11,00	10,00	6,20	146,00	18,80	1,10	89,00	0,90	0,03	0,03	2,40	0,00	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	0,43	0,00	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	0,00	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	0,00	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

№ рецепту-ры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче-ская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C			
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	Дулиш	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	9,72	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

№ рецепту-ры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче-ская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C			
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	50	Шницель "Мечта лиценста"	11	10	6,2	146	18,8	1,1	89	0,9	0,03	0,03	2,4	0,8			
294		или котлета из фарша цыплят															
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

№ рецепту/порции	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C				
110	200	Борщ с картофелем и капустой	2	2,2	10,6	68	46	24	160	январь,00	0	0,04	0,5	8,6				
422	40/50	Тертельн	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	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	0,60	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00				
		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	Мg	P	Fe	A	B1	PP	C				
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	Макарона 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	Мg	P	Fe	A	B1	PP	C				
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.д.	200/100	Пилов	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

№ рецепту ры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C			
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 окорокца, 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

№ рецепту ры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C			
132	200	Суп из овощей с кукурузой	1,84	1,84	9	60	34,4	22,4	150,4	0,4	0,02	0,02	1,2	0,06			
394	20/100	Жаркое по-домашнему	8,4	10	8	134	7,2	8,4	65,4	0,4	0,02	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	1,40	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 - среда
 Неделя - вторая
 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	
219	200	Суп картофельный с крупной и горбушей или суп картофельный с крупой	7,9		12,44	116	28	24	160	0,8	0	0,08	0,9	6,6	
к.р.	50	Котлета по-домашнему	6,67	5,42	6,17	108	9,42	11,7	68	0,8	0	0,05	1,75	0,00	
273	130	Макароны отварные	4,60	4,30	26,90	166,00	12,10	7,80	29,50	0,80	0,00	0,05	0,43	0,00	
627	200	Чай с сахаром	0,30	0,10	15,20	61,00	17,00	7,00	10,00	0,90	0,00	0,00	0,09	2,50	
	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			20,87	10,06	69,91	494,00	72,52	59,70	316,50	4,20	0,00	0,24	3,63	9,10	

День - четверг
 Неделя - вторая
 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	
110	200	Борщи с картофелем и капустой	2	2,2	10,6	68	46	24	160	н/в.00	0	0,04	0,5	8,6	
449 к.р.	20/100	Плов или пельмени отварные с маслом	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	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			11,60	9,04	42,20	301,00	75,30	49,20	283,00	2,90	0,00	0,15	2,73	10,40	

День - пятница
 Неделя - вторая
 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	
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	
к.р	40	Шарик мясной "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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
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	Тертель	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	