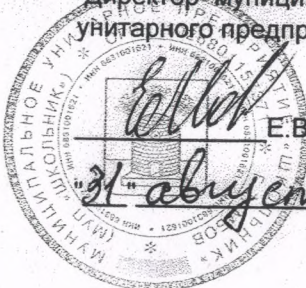


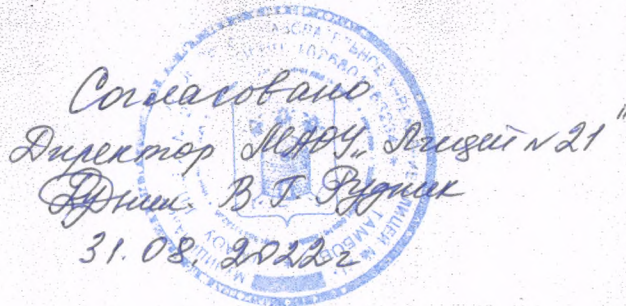
"Утверждаю"

Директор муниципального  
унитарного предприятия "Школьник"

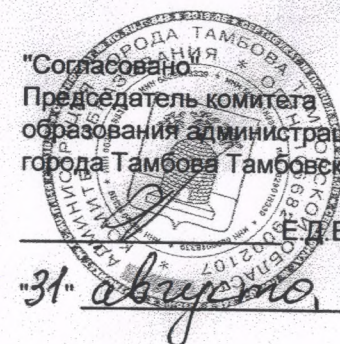


Е.В. Мовчан

"31" августа 2022г



Согласовано  
Директор МОУ "Школа № 21"  
Дружинин В.Т. Рудник  
31.08.2022г



"Согласовано"  
Председатель комитета  
образования администрации  
города Тамбова Тамбовской области

Е.Д. Выжимов

"31" августа 2022г

Примерное

12- дневное меню для организации питания обучающихся в МОУ г. Тамбова из многодетных семей  
( на 40 рублей-бюджетные средства) на 2022-2023 учебный год.

День - понедельник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецепту ры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
294 439	60	Цыплята отварные или котлета из филе цыплят	11,00	10,00	6,20	146,00	18,80	1,10	89,00	0,90	0,03	0,03	2,40	0,80
465 627	130 200	Рис отварной	1,90	2,90	17,30	104,00	3,80	11,00	30,00	0,30	0,00	0,02	0,33	0,00
		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>14,40</b>	<b>13,24</b>	<b>48,70</b>	<b>354,00</b>	<b>42,60</b>	<b>27,30</b>	<b>151,50</b>	<b>2,55</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>	<b>3,37</b>	<b>0,80</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
243	40	Сосиска отварная	4,20	8,00	0,29	90,00	8,80	5,30	49,00	0,70	0,00	0,01	0,90	0,00
273	130	Макароны 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
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>10,20</b>	<b>12,64</b>	<b>52,39</b>	<b>360,00</b>	<b>40,90</b>	<b>28,30</b>	<b>111,00</b>	<b>2,85</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>1,97</b>	<b>0,00</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
к.р	60	Палочка рыбная	7,70	6,20	6,20	129,00	60,00	30,00	167,00	0,90	0,02	0,02	1,70	0,00
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	21,70
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
		<b>Итого</b>	<b>12,00</b>	<b>11,32</b>	<b>54,10</b>	<b>360,00</b>	<b>116,40</b>	<b>72,90</b>	<b>302,00</b>	<b>3,74</b>	<b>0,02</b>	<b>0,21</b>	<b>3,88</b>	<b>21,70</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	20/100	Плов или котлета домашнему	8	6,5	7,4	129	11,3	14	68	0,8	0	0,05	1,73	0
к.р.	60													
273	130	Макароны 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
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
		<b>Итого</b>	<b>14,10</b>	<b>11,50</b>	<b>59,50</b>	<b>399,00</b>	<b>43,40</b>	<b>37,00</b>	<b>154,50</b>	<b>3,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>3,04</b>	<b>0,00</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
416	60	Биточек мясной	8,50	6,80	7,80	116,00	12,00	15,00	77,00	0,93	0,02	0,11	2,03	0,00
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	21,70
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
		<b>Итого</b>	<b>12,80</b>	<b>11,92</b>	<b>55,70</b>	<b>347,00</b>	<b>68,40</b>	<b>57,90</b>	<b>212,00</b>	<b>3,77</b>	<b>0,02</b>	<b>0,30</b>	<b>4,21</b>	<b>21,70</b>

День- суббота

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.	60	Котлета по-домашнему	8	6,5	7,4	129	11,3	14	68	0,8	0	0,05	1,73	0
465	130	Рис отварной	3,20	5,03	30,00	180,00	6,50	19,10	51,10	0,52	0,00	0,03	0,60	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
		<b>Итого</b>	<b>12,80</b>	<b>12,23</b>	<b>61,60</b>	<b>413,00</b>	<b>37,80</b>	<b>48,30</b>	<b>176,10</b>	<b>3,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>	<b>3,21</b>	<b>0,00</b>

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			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
к.р.	60	Палочки куриные	9,20	4,10	8,50	87,00	13,20	8,00	29,00	3,00	0,02	0,03	1,30	0,06
465	130	Рис отварной	3,20	5,03	30,00	180,00	6,50	19,10	51,10	0,52	0,00	0,03	0,60	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
		<b>Итого</b>	<b>13,90</b>	<b>9,47</b>	<b>62,70</b>	<b>371,00</b>	<b>39,70</b>	<b>42,30</b>	<b>112,60</b>	<b>4,87</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>	<b>2,54</b>	<b>0,06</b>

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
394 к.р.	20/100	Жаркое по-домашнему или зразы	8,40	10,00	8,00	134,00	7,20	8,40	65,40	0,40	0,02	0,02	1,20	0,06
255	130	Макароны отварные	5,30	5,00	31,00	192,00	14,00	9,00	34,00	0,90	0,00	0,06	0,50	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
		<b>Итого</b>	<b>15,30</b>	<b>15,30</b>	<b>63,20</b>	<b>430,00</b>	<b>42,20</b>	<b>34,40</b>	<b>132,40</b>	<b>2,70</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>2,30</b>	<b>0,06</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	B1	PP	C
294 422	60 40/40	Котлета из филе цыплят или тефтели	11,00	10,00	6,20	146,00	18,80	1,10	89,00	0,90	0,03	0,03	2,40	0,80
465	130	Рис отварной	1,90	2,90	17,30	104,00	3,80	11,00	30,00	0,30	0,00	0,02	0,33	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
		<b>Итого</b>	<b>14,60</b>	<b>13,24</b>	<b>47,90</b>	<b>354,00</b>	<b>45,60</b>	<b>28,30</b>	<b>178,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>	<b>3,30</b>	<b>3,30</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	B1	PP	C
к.р.	100/2	Пельмени отварные с маслом	5,50	7,00	9,20	121,00	8,00	8,50	5,20	0,80	0,01	0,01	0,06	0,16
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>7,10</b>	<b>7,34</b>	<b>33,40</b>	<b>225,00</b>	<b>26,00</b>	<b>19,70</b>	<b>60,20</b>	<b>1,90</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>	<b>0,56</b>	<b>1,96</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
294	60	Котлета из филе цыплят	11,00	10,00	6,20	146,00	18,80	1,10	89,00	0,90	0,03	0,03	2,40	0,80
255	130	Макароны отварные	5,30	5,00	31,00	192,00	14,00	9,00	34,00	0,90	0,00	0,06	0,50	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
		<b>Итого</b>	<b>17,90</b>	<b>15,34</b>	<b>61,40</b>	<b>442,00</b>	<b>50,80</b>	<b>21,30</b>	<b>178,00</b>	<b>2,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,15</b>	<b>3,40</b>	<b>2,60</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.	60	Котлета по-домашнему	8	6,5	7,4	129	11,3	14	68	0,8	0	0,05	1,73	0
465	130	Рис отварной	1,90	2,90	17,30	104,00	3,80	11,00	30,00	0,30	0,00	0,02	0,33	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>11,50</b>	<b>9,74</b>	<b>48,90</b>	<b>337,00</b>	<b>33,10</b>	<b>36,20</b>	<b>153,00</b>	<b>2,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>2,56</b>	<b>1,80</b>