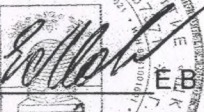

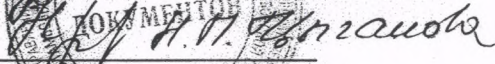


"Утверждаю"
 Директор муниципального
 унитарного предприятия "Школьник"

 Е.В.Мовчан
 30 августа 2022г

Согласовано
 Директор МОУ "Школа №21"

 30 августа 2022г

"Согласовано"
 Управление
 Роспотребнадзора по
 Тамбовской области

 30 августа 2022г

Примерное
 12 - дневное меню для организации питания обучающихся в МОУ г.Тамбова
 (горячие обеды) на 2022-2023 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	B1	PP	C
139	250	Суп картофельный с вермишелью	3,9	3,13	26	151	58	28	193	0,8	0	0,05	0,9	21,8
288 439	100	Цыплята отварные или 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 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
		Итого	31,14	24,37	92,60	696,00	126,20	89,60	439,30	4,77	0,02	0,15	7,02	21,80

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
128 132	250 250	Щи из свежей капусты с картофелем или суп из овощей	2,3	2,3	11,3	75	43	28	188		0,13	0,01	0,5	5,9
243	100	Сосиски отварные	10,40	20,00	0,80	225,00	21,90	13,10	121,00	1,60	0,00	0,03	2,30	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
	180	Сок фруктовый или нектар фруктовый	0,54	0,00	33,60	86,00	3,00	0,00	32,40	0,40	0,01	0,04	0,00	7,20
	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	20,90	28,54	92,10	659,00	90,70	61,10	406,70	3,53	0,14	0,18	3,64	13,10

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
219	250	Суп картофельный с крупой	3	03.январь	17	108	35	30	200	1	0	0,1	1,13	8,3
к.р	100	Палочки рыбные	13,00	6,00	16,80	171,00	64,40	32,00	172,00	1,22	0,01	0,09	1,81	0,44
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
695	50	Выпечка	3,20	2,80	31,00	198,00	24,00	38,00	9,00	0,60	0,00	0,04	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	1,40	0,60	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	24,50	18,62	121,40	767,00	193,80	153,60	546,00	6,06	0,01	0,47	6,22	38,74

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
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	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
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
		Итого	22,30	24,45	88,90	660,00	94,00	71,90	411,00	3,92	0,01	0,56	4,19	12,10

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
138	250/15	Суп картофельный с бобовыми и гречками	5,8	3,13	19,3	130	63	42,5	265	1,8	0	0,15	1,13	6,3
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
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	27,80	23,83	89,70	678,00	111,80	82,50	472,00	5,30	0,02	0,30	4,61	6,40

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
228	250	Суп картофельный с клецками	4,3	4,8	22,8	153	50	38	261	1,5	0	0,13	1,38	15
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
	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	24,02	22,90	125,10	808,00	109,80	226,50	694,00	9,00	0,00	0,87	6,84	16,73

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
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.	100	Палочки куриные	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	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
	180	Сок или нектар фруктовый	0,54	0,00	33,60	86,00	3,00	0,00	32,40	0,40	0,01	0,04	0,00	7,20
	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	25,98	17,84	122,30	649,00	88,00	67,60	455,70	11,67	0,04	0,79	3,75	8,10

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
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
394 402 255	50/250 50/50 /180	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
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	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	24,00	14,99	88,90	592,00	115,00	61,80	567,00	6,80	0,20	6,21	1,39	25,40

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
138	250	Суп картофельный с фасолью или чечевица	5,8	3,13	19,3	130	63	43	265	1,8	0	0,15	1,13	6,3
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
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	0,20	9,20	43,00	7,00	11,00	25,00	0,50	0,00	0,05	0,20	0,00
		Итого	25,12	20,93	103,80	706,00	132,80	219,30	644,00	8,70	0,00	0,48	6,05	9,03

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
128	250	Щи из свежей капусты с картофелем	2,3	2,8	9	68	58	28	193	0,8	0	0,05	0,9	21,8
к.р.	190/5	Пельмени 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
		Итого	14,50	16,54	50,80	404,00	91,30	55,50	258,00	3,40	0,01	0,13	1,51	23,90

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
138	250	Суп картофельный с бобовыми	5,8	3,13	19,3	130	63	42,5	265	1,8	0	0,15	1,13	6,3
к.р к.р	100 100	Котлета по-домашнему или оладьи из печени	13,30	10,80	12,30	265,00	18,80	23,00	113,00	1,30	0,00	0,08	2,90	0,00
463 465	180	Каша гречневая или рис отварной	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
		Итого	31,02	22,67	106,20	819,00	128,60	220,70	674,00	9,60	0,00	0,53	7,53	8,10