

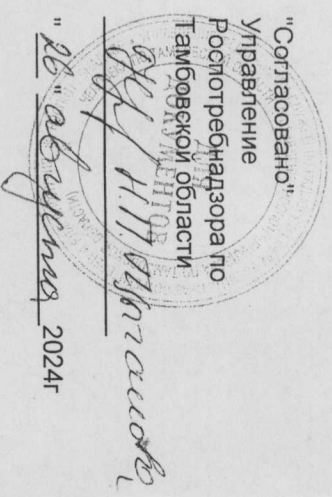
Утверждаю
И.о. директора ООО "Школьник"



Т.П. Баранова

Примерное
12 - дневное меню для организации питания обучающихся в МОУ г. Тамбова
(горячие завтраки) на 2024-2025 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)							
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С
288	100	Котлета из филе цыплят или наггетсы	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	Макаронны 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	30,46	20,50	71,60	568,00	82,00	55,20	240,80	4,78	0,02	0,16	6,18	0,00

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		
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	0,00		
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	0,80		
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	0,00		
		Итого	20,04	17,72	103,70	647,00	45,60	77,80	332,80	3,40	0,02	0,57	4,43	0,80		

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		
Ф. б.	100	Шницель "Мечта лиценста" или котлета из филе цыплят	17,00	12,8	0	243	25,6	14,4	117	1,22	0,03	0,03	4,6	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	0,00	7,20		
	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	23,84	19,42	83,40	601,00	91,00	71,20	306,40	3,96	0,04	0,31	6,88	38,26		

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		
422	50/50	Тэфтели	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					
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		
	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	20,92	18,00	111,50	698,00	65,80	197,70	433,00	7,50	0,00	0,50	2,46	0,80		

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	
418.	100	Зразы или палочки куринные	17,00	12,8	0	243	26	14,4	117	1,2	0,03	0,03	4,6		
к.р															
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	26,20	19,40	71,60	620,00	68,80	49,60	215,00	4,10	0,03	0,16	6,08	0,00	

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	
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	
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	20,60	21,70	68,00	539,00	53,00	41,10	183,00	3,12	0,01	0,11	3,68	0,50	

День - понедельник

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		
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			
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	18,94	19,20	78,90	559,00	57,00	69,24	166,60	20,42	0,03	0,14	1,96	0,00		

День - вторник

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
394	50/250	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	0,02	1,80	
402	50/50															
255	/180															
591	200	Кисель или кисель из сока	0,00	0,00	26,80	106,00	12,00	6,00	2,00	0,20						
	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	22,10	12,50	78,80	516,00	72,00	31,00	333,00	5,30	0,20	5,76	0,50	15,60		

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		
к.р	100	Котлета по-домашнему	14,00	14,00	8,00	214,00	12,00	14,00	109,00	0,60	0,02	0,02	0,02	2,00		
255	180	Макаронные отварные	6,40	6,00	37,20	230,00	16,80	11,00	41,00	1,10	0,00	0,07	0,60	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	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	23,20	20,60	78,60	591,00	52,80	45,40	205,00	2,80	0,02	0,15	3,10	1,80		

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		
449	50/250	Плов или пельмени отварные	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 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		
	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	20,60	21,70	67,00	539,00	51,00	37,10	181,00	2,42	0,01	0,11	3,30	2,30		

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	Мg	Р	Fe	А	В1	РР	С		
к.р	100	Шарики мясные "Колобок"	13,3	14	10,2	220	24		118	0,88	0	0,04	1,9	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	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	19,82	20,72	75,04	543,00	98,40	58,80	281,00	3,42	0,00	0,28	4,20	31,03		

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		
422	50/50	Тфтели	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					
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	20,52	18,10	93,70	619,00	74,80	183,70	403,00	7,30	0,00	0,10	2,20	1,80		