

"Утверждаю"  
И.о.директора муниципального  
унитарного предприятия "Школьник"



Утверждаю  
Директор



Примерное  
12-дневное меню для организации питания обучающихся в МОУ г. Тамбова из многодетных семей  
( на 57 рублей-бюджетные средства ) на 2023-2024 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	200	Суп картофельный с вермишелью	3,1	2,5	20,8	121	46	22	154	0,6	0	0,04	0,72	17,4
288 294	50	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	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	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>17,50</b>	<b>15,74</b>	<b>68,50</b>	<b>475,00</b>	<b>88,60</b>	<b>49,30</b>	<b>305,50</b>	<b>3,15</b>	<b>0,03</b>	<b>0,12</b>	<b>4,09</b>	<b>18,20</b>



"Утверждаю"  
 И.о.директора муниципального  
 Унитарного предприятия "Школьник"

Утверждаю  
 Директор

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 2023г

12-дневное меню для организации питания обучающихся в МОУ г. Тамбова из многодетных семей  
 ( на 57 рублей-бюджетные средства ) на 2023-2024 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)					Витамины		
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С
139	200	Суп картофельный с вермишелью	3,1	2,5	20,8	121	46	22	154	0,6	0	0,04	0,72	17,4
288	50	Цыпленка отварные или котлета из филе цыпленка	11,00	10,00	6,20	146,00	18,80	1,10	89,00	0,90	0,03	0,03	2,40	0,80
294	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
465	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
627	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			17,50	15,74	68,50	475,00	88,60	49,30	305,50	3,15	0,03	0,12	4,09	18,20

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	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
128	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		
132																
401	25/25	Гуляш	6.20	5.10	5.60	86.00	12.00	8.50	88.30	0.69	0.00	0.03	1.44	0.50		
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	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	12.30	9.22	59.70	371.00	114.40	73.40	377.30	3.53	0.00	0.26	4.34	39.60		

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	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
219	200	Суп картофельный с крупой	2		13.6	86	28	24	160	0.8	0	0.08	0.9	6.6		
п/ф	60	Нагетсы куриные	3.50	6.70	0.24	75.00	7.33	4.40	41.00	0.61	0.00	0.01	0.77	0.00		
273	130	Макаронные 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	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	11.50	11.34	64.94	431.00	67.43	51.40	263.00	2.94	0.00	0.17	2.74	6.60		

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	Мg	P	Fe	A	B1	PP	C
110	200	Борщ из свежей капусты с картофелем	2	2,2	10,6	68	46	24	160	1	0	0,04	0,5	8,6
к.р.	20/100	Плов	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	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	11,60	9,40	43,20	301,00	77,30	53,20	285,00	3,60	0,00	0,15	3,11	8,60

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			
138	200	Суп картофельный с бобовыми	4,6	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9	5			
к.р.	50	Котлета по-домашнему	6,67	5,42	6,17	108,00	9,42	11,70	68,00	0,80	0,00	0,05	1,73	0,00			
273	130	Макаронные 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			
		Итого	17,37	12,92	73,67	482,00	91,52	68,70	366,50	4,80	0,00	0,28	3,94	5,00			

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	Mg	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			
422 к.р.	40/50	Тертели или оладьи из пшеницы	6,70	8,20	8,91	137,00	20,00	17,40	96,30	0,72	0,00	0,04	1,53	0,84			
463	100	Каша гречневая	6,20	4,70	28,00	178,00	16,00	80,00	134,00	3,00	0,00	0,13	1,70	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	17,90	17,40	79,31	541,00	96,00	142,60	496,30	6,72	0,00	0,33	5,21	12,84			

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)							
							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.	50	Палочки куриные	7,70	3,42	7,10	73,00	11,00	6,70	24,20	3,00	0,02	0,03	1,10	0,05
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>16,00</b>	<b>11,89</b>	<b>80,50</b>	<b>480,00</b>	<b>75,50</b>	<b>56,00</b>	<b>331,80</b>	<b>9,27</b>	<b>0,02</b>	<b>0,60</b>	<b>2,84</b>	<b>0,65</b>

День - вторник  
 Неделя - вторая  
 Возрастная категория - с 12 лет и старше

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							
							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	январь,00	0,1	0,01	0,4	4,7
394 к.р.	20/100	Жаркое по-домашнему или зразы	8,4	10	8	134	7,2	8,4	65,4	0,4	0,02	0,02	1,2	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>17,14</b>	<b>17,14</b>	<b>72,20</b>	<b>490,00</b>	<b>76,60</b>	<b>56,80</b>	<b>282,80</b>	<b>#####</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>2,70</b>	<b>4,76</b>

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	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	
294	50	Котлета из филе цыплят или тедфтели	11	10	6,2	146	18,8	1,1	89	0,9	0,03	0,03	2,4	0,8	
422	40/40	Каша гречневая	6,20	4,70	28,00	178,00	16,00	80,00	134,00	3,00	0,00	0,13	1,70	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>23,50</b>	<b>17,54</b>	<b>74,00</b>	<b>532,00</b>	<b>107,80</b>	<b>131,30</b>	<b>494,00</b>	<b>7,10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,34</b>	<b>5,57</b>	<b>8,30</b>	

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	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	
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>8,90</b>	<b>9,54</b>	<b>40,60</b>	<b>279,00</b>	<b>72,00</b>	<b>41,70</b>	<b>214,20</b>	<b>1,90</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>	<b>1,28</b>	<b>19,36</b>	

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	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С
129	200	Рассольник ленинградский	2	2	13,4	82	30	26	168	0,8	0	0,08	0,9	6
294	60	Котлета из филе цыплят или												
261	30/30	печень, тушенная в соусе	11,00	10,00	6,20	146,00	18,80	1,10	89,00	0,90	0,03	0,03	2,40	0,80
273	130	Макаронны 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	0,20	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>19,20</b>	<b>16,64</b>	<b>70,70</b>	<b>498,00</b>	<b>78,90</b>	<b>46,10</b>	<b>341,50</b>	<b>3,60</b>	<b>0,03</b>	<b>0,22</b>	<b>4,23</b>	<b>8,60</b>

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	Мг	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
к.р.	60	Котлета по-домашнему	8,00	6,50	7,40	129,00	11,30	14,00	68,00	0,80	0,00	0,05	1,73	0,00
463	130	Каша гречневая	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	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>17,40</b>	<b>14,37</b>	<b>77,00</b>	<b>517,00</b>	<b>85,80</b>	<b>78,30</b>	<b>386,10</b>	<b>3,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>3,73</b>	<b>6,80</b>