

Составлено
директор ООО "Новая Система Услуг"
А.С. Павлов

Согласовано
Администрация муниципального учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 35»
г. Тамбов
М.П.

Согласовано
Управление Роспотребнадзора
по Тамбовской области
М.П.



Примерное 12-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова
с 12 и старше на 2023-2024 год

Понедельник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,19	0,07	5,95	121,5	2,09	33,75	100,5	36,25	1,85	119,75	478	0,6	0,16
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	33,25	0,02	0,04	0,03	0	0,84	18,75	19,38	6,15	0,54	70,95	21,15	0,02	0,0025
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	100	15,3	10,45	14,21	212,09	0,07	0,08	20	6,27	5,31	20	144	0,2	0	210,67	229,34	0,016	0,00018
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,08	0,04	0	31,92	1,43	13,2	48	8,4	0,84	178	63,6	0,025	0,0012
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	24	8	2,8	12	240	0,0068	0,0068
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого	795	35,36	23,62	130,225	853,72	0,463	0,572	30,03	159,7	11,27	135,45	358,2	74,25	7,96	860,37	1096,09	0,6618	0,1726

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,1	84,48	0,05	0,04	33,6	140,3	0,81	33,97	37,5	22,2	6,72	118,5	303	0,019	0,0003
265	Плов	230	19,35	43,194	39,69	625,6	0,1	0,1	1,878	169,1	9,19	18,25	269,1	58,25	2,65	334,65	440,45	0,0019	0,0009
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0,03	0,13	0,52	13,29	0,91	111	107	30,7	1,1	38,5	184	0,09	0,0018
428/ ПР	Булочка школьная/Мучное изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого	755	26,88	50,024	96,82	967,58	0,313	0,589	36	335,3	10,91	178,97	452	132,3	12,23	684,06	1004,97	0,1268	0,00375

Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
113	Суп-лапша домашняя	250	7,6	5,7	20	161,1	0,05	0,04	1,1	6,37	59	63	28,08	44	1,9	442,9	58,74	0,02	0,0008
390	Котлеты рыбные любительские	100	12,2	15	11,6	243,2	0,07	0,09	0,43	12,1	0,55	53,7	192,2	26,1	0,74	68,1	391,3	0,013	0,001
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,15	0,14	122,4	38,52	2,37	46,8	100,8	33,6	1,2	193,2	748,8	0,0342	0,00096
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого	780	27,745	28,6	104,315	776,81	0,373	0,612	128	56,99	63,52	213,25	367,4	127	8,57	985,2	1502,84	0,0752	0,01871

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,035	0,038	10,3	161,3	0,615	34,45	43,25	26,2	1,18	129,75	286,75	0,02	0,0004
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	200	7,2	12	20	216	0,24	0,12	0	0,02	3,06	57,94	160	32,6	2,1	35,21	146,78	0,01	0,00012
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,9	44,4	0,03	0,02	10	0	0,2	16	11	9	2,2	2,6	278	0,002	0,0003
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого	800	12,855	17,8	80,125	527,75	0,388	0,53	20,35	161,6	5,365	161,14	253,8	90,05	8,31	460,76	796,53	0,032	0,00877

Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
54-2а-2020/54-3а-2020	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,6	0,1	1,9	10,65	0,03	0,02	10,5	42,9	0,27	14,5	20,5	6	0,45	3,5	129,5	1,2	0,32
96	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	23,75	135	0,077	0,05	14,3	122	6,79	16,75	57,75	28	1,03	242,18	406,7	0,0196	0,0009
263	Рагу из свинины	230	15,34	39,51	22,61	496,8	0,35	0,363	1,84	108,3	0,95	28,24	228,8	57,61	2,84	362,11	455,22	0,00106	0,00036
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого	790	22,765	44,61	103,135	877,4	0,54	0,775	26,69	288,2	9,46	119,24	343,4	122,9	7,05	876,79	1055,42	1,22066	0,32921

Суббота 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,48	5,73	18	157,38	0,13	0,07	4,65	151	1,89	38	120,3	33,5	1,6	120,5	453,75	0,02	0,0025
390	Котлеты рыбные любительские	100	12,2	15	11,6	243,2	0,07	0,09	0,43	12,1	0,55	53,7	192,2	26,1	0,74	68,1	391,3	0,013	0,001
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,15	0,14	122,4	38,52	2,37	46,8	100,8	33,6	1,2	193,2	748,8	0,0342	0,00096
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого	780	27,825	28,43	91,715	744,49	0,433	0,652	127,5	201,9	6,3	191,25	452,8	115,5	6,37	651,6	1678,85	0,0672	0,01241

Понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,1	84,48	0,05	0,04	33,6	140,3	0,81	33,97	37,5	22,2	6,72	118,5	303	0,019	0,0003
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	100	12	16	15	253	0,07	0,08	0,34	6,27	5,31	43,16	144	33,34	2,34	210,67	229,34	0,0164	0,004
54-1r-2020	Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,08	0,04	0	31,92	1,43	13,2	48	8,4	0,84	178	63,6	0,025	0,0012
64В	Кисель из концентрата на плодовых	200	0,4	0	38,5	147	0	0	0,02	0	0,03	1,8	5,9	2	0,2	0,5	21	0,01	0,02
33В	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,9	44,4	0,03	0,02	10	0	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого	880	24,185	28,48	134,215	882,23	0,313	0,522	44,01	178,5	9,18	143,88	278,7	90,19	14,23	802,67	958,94	0,0724	0,03375

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,48	5,73	18	157,38	0,13	0,07	4,65	151	1,89	38	120,3	33,5	1,6	120,5	453,75	0,02	0,0025
265	Плов	230	19,35	43,194	39,69	625,6	0,1	0,1	1,878	169,1	9,19	18,25	269,1	58,25	2,65	334,65	440,45	0,0019	0,0009
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008
428/ ПР	Булочка школьная/Мучное изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого	755	34,26	50,974	117,12	1067,08	0,383	0,489	10,53	332,8	11,28	86	441,8	120,9	8,81	659,56	1211,72	0,0386	0,00495

Среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-2з-2020/54-3з-2020	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,6	0,1	1,9	10,65	0,03	0,02	10,5	42,9	0,27	14,5	20,5	6	0,45	3,5	129,5	1,2	0,32
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	0,11	0,07	8,6	122	1,8	17,25	68,25	26	1,08	116,25	513	20,95	0,3
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	200	7,2	12	20	216	0,24	0,12	0	0,02	3,06	57,94	160	32,6	2,1	35,21	146,78	0,01	0,00012
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого	760	18,075	16,08	99,905	611,1	0,463	0,552	19,15	179,9	6,58	149,44	285,1	95,85	6,36	423,96	853,28	22,16	0,62807

Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,035	0,038	10,3	161,3	0,615	34,45	43,25	26,2	1,18	129,75	286,75	0,02	0,0004
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	12,38	21	3,5	252,53	0,31	0,01	0,2	9,23	0,53	21,2	141,3	25,13	1,65	128,15	322,31	0,0021	0,00356
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68	0,26	0,15	0	33	4,78	16,8	216	144	4,5	178,8	262,8	0,026	0,42
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	-21	0	0
223	Запеканка из творога с молоком гущёным	80 (70/10)	11,68	8,84	25,2	216	0,054	0,12	0,42	58,5	0,72	176,01	194,1	23,91	0,58	82,16	193,2	0,012	0,0016
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого	860	39,155	43,52	122,005	1022,56	0,742	0,67	10,97	262,3	8,135	301,21	634,1	241,5	10,74	788,66	1150,06	0,0601	0,43351

Пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,19	0,07	5,95	121,5	2,09	33,75	100,5	36,25	1,85	119,75	478	0,02	0,0025
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	35,25	0,018	0,02	0	6,15	0,375	3,3	12	2,1	0,285	47,25	16,35	0,0006	0
Фирменное блюдо	Курица запеченная	100	19	13,3	0	195,93	0,07	0,09	0	30,59	8,9	40	220	25	25	213,34	381,67	0,019	0,00219
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,15	0,14	122,4	38,52	2,37	46,8	100,8	33,6	1,2	193,2	748,8	0,0342	0,00096
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого	795	36,42	27,07	180,415	770,12	0,531	0,662	132,4	196,8	15,335	173,6	479,6	120,2	33,065	854,54	1928,82	0,0818	0,0216

Суббота 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
96	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	23,75	135	0,077	0,05	14,3	122	6,79	16,75	57,75	28	1,03	242,18	406,7	0,0196	0,0009
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	12,38	21	3,5	252,53	0,31	0,01	0,2	9,23	0,53	21,2	141,3	25,13	1,65	128,15	322,31	0,0021	0,00356
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68	0,26	0,15	0	33	4,78	16,8	216	144	4,5	178,8	262,8	0,026	0,42
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0,03	0,13	0,52	13,29	0,91	111	107	30,7	1,1	38,5	184	0,09	0,0018
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого	780	28,745	34,28	109,005	845,16	0,76	0,682	15,07	177,5	14,41	201,5	554,3	243,1	10,21	856,63	1239,81	0,1377	0,05621