



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова с 7 до 11 лет на 2023-2024 год



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг): А, мг; ретинол											Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se								
96	Расольник Ленинградский	200	2,4	3,6	19	108	0,07	0,04	11,44	107,2	5,44	13,4	46,2	22,4	0,824	193,75	325,36	0,015	0,00072								
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленные	90	14,36	9,8	13,33	198,96	0,06	0,08	0,16	14,98	0,3	35,2	76,81	20,8	1,76	4952	206,41	0,014	0,000162								
54-1-2020	Макаронные изделия	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	2,6	1,19	11	40	7	0,7	149	53	0,02	0,00096								
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	246	0,0008	0,0008								
PR	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,1	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072								
PR	Хлеб ржаноый	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	6,3	0	0	7	1,442	211,05	46,25	0	0,00105								
	Итого	700	26,785	19,7	118,655	727,51	0,3162	0,605	15,65	148,8	8,53	111,15	209,31	75,45	8,426	5636,05	900,27	0,0498	0,0109								

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг): А, мг; ретинол											Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se								
88	Щи на свежей капусте с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,02	0,024	10,72	98,64	0,444	29,6	25,8	12,4	0,46	95,6	174,4	0,0156	0,0003								
256	Масо тушеное	90	9,5	25,35	2,3	274,5	0,0126	0,013	0	26,6	5,94	10,8	144	18	1,44	396	369	0,00189	0,003204								
54-6-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,03	0	0	1,44	6	72	24	0,5	152	46	0,0008	0,00072								
695	Чай с сахаром и лимонном	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/PR	Булочка шоколадная/Лимонное мадлене	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								
PR	Хлеб ржаноый	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	6,3	0	0	7	1,442	211,05	46,25	0	0,00105								
	Итого	725/705	20,77	36,68	98,79	829,28	0,2488	0,629	11,24	151,2	8,734	174,95	387,22	108,3	5,672	934,81	882,42	0,14219	0,007074								



Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. едкая ценность (ккал)	Витаминный (мг), А - мкг ретинол										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se							
54-153-2020/113	Консервы овощные замоченные Суп-лапша домашняя	60 200	1,05 6,08	3,5 4,56	5,6 16	59,1 129,36	0,02 0,04	0,015 0,088	5,75 5,1	15,4 47,2	0,13 47,2	20 50,4	25,5 72,47	13,5 35,4	0,67 1,52	54 35,4	210,5 47	0,00805 0,016	0,311 0,00064							
54-111-2020	Курочка запеченная	90	17,1	11,99	0	176,34	0,07	0,09	0	27,54	8,01	36	198	22,5	2,25	192,01	343,51	0,0152	0,0017							
372	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84	28	1	151	624	0,027	0,000768							
pp	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,07	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008							
pp	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							
pp	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105							
	Итого	760	32,055	26,85	94,935	729,15	0,3762	0,71	20,88	80,14	58,91	196,95	376,27	124,7	10,582	1102,63	1540,51	0,07425	0,330358							

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. едкая ценность (ккал)	Витаминный (мг), А - мкг ретинол										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	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,02	0,03	5,45	128,2	0,54	26	35,4	1,94	0,85	103,9	254,9	0,016	0,00036							
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	90	11,14	18,9	3,15	227,2	0,27	0,009	0,18	8,3	0,47	19,08	127,1	22,6	1,48	115,3	290	0,001	0,00332							
54-41-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	228,9	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180	120	4	149	219	0,02	0,033							
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							
pp	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							
pp	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105							
	Итого	700	24,965	31,04	92,485	734,77	0,6062	0,524	5,68	164,3	6,48	113,63	382	168,8	9,572	698,3	860,4	0,037	0,04481							

Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. едкая ценность (ккал)	Витаминный (мг), А - мкг ретинол										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se							
54-81-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,15	0,06	4,76	97,2	1,67	27	80,4	29	1,48	96,8	382,4	0,016	0,002							
551	Гречка на пшеничном хлебе	10	0,6	0,08	4,9	23,5	0,012	0,005	0	4,1	0,25	2,2	8	1,4	0,19	31,5	10,9	0,00035	0							
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	18	0,8	0	0	0	0							
338	Фрукты свежие (яблоки)	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							
pp	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							
pp	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105							
	Итого	770	19,205	17,68	110,515	672,99	0,5382	0,66	14,81	116,3	6,63	164,69	288,7	108,3	9,112	517,81	893,58	0,02835	0,01067							



Понедельник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинол											Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,02	0,024	10,72	98,64	0,444	29,6	25,8	12,4	0,46	95,6	174,4	0,0136	0,0003					
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	90	10,8	14,4	13,5	227,7	0,07	0,08	0,31	5,65	4,78	38,85	129,6	29,97	2,11	199,61	206,41	0,0131	0,00032					
54-11-2020	Макаронные отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	2,66	1,19	11	40	7	0,7	149	53	0,02	0,00096					
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,02	1,8	0,6	0	6,4	4,4	3,6	0,18	8,22	33,62	0,00024	0,00036					
428/ПР	Булочка школьная/учучное изделие	50/30	4,18	1,4	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	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105	0					
	Итого	725/705	23,63	25,99	114,97	813,38	0,3162	0,586	12,83	144,2	6,414	103,4	238,22	76,14	5,622	695,14	556,45	0,06284	0,00911					

Вторник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинол											Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se					
54-15-2020/	Консервы овощные замоченные	60	1,05	3,5	5,6	59,1	0,02	0,015	5,75	15,4	0,13	20	25,5	13,5	0,67	54	210,5	0,00805	0,311					
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,78	4,58	14,4	125,9	0,1	0,06	3,72	120,8	1,51	30,4	96,2	26,8	1,28	96,4	363	0,016	0,002					
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	90	8,27	2,61	12,65	86,28	0,0012	0,045	0,012	13,5	0,081	19,26	67,39	12,49	1,65	310,9	200	0,0351	0,000125					
54-4-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,5	0,21	0,12	0	27,5	0,081	19,26	67,39	12,49	4	149	219	0,02	0,003					
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					
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	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105	0					
	Итого	760	29,025	18,39	122,185	728,73	0,4574	0,695	13,53	177,2	7,301	135,21	415,39	198	12,742	951,6	1308	0,07995	0,356175					

Среда 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинол											Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se					
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,09	0,06	6,88	97,6	1,44	13,8	54,6	20,8	0,87	93	410,4	0,008	0,00116					
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	0,0023	0,00072					
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					
338	Фрукты свежие (блиско)	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	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105	0					
	Итого	790	29,235	46,974	127,525	1045,55	0,3262	0,655	18,81	281,7	12,28	109,6	371	121,3	8,862	782,95	1204,35	0,0123	0,01043					



Четверг 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг), А - мкг ретинол											Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se								
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,15	0,06	4,76	97,2	1,67	27	60,4	29	1,48	95,8	382,4	0,016	0,002								
55.1	Гречка на пшенично-муке	10	0,6	0,08	4,9	23,5	0,012	0,005	0	4,1	0,25	2,2	8	1,4	0,19	31,5	10,9	0,00035	0								
Форменное блюдо	Пюре из картофеля	90	17,1	11,96	0	176,34	0,07	0,09	0	27,54	8,01	36	198	22,5	2,25	192,01	343,51	0,0157	0,0017								
54-11-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,28	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84	78	1	161	624	0,00798	0								
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	Зеленка из творога с молоком стученным	60 (50/10)	8,76	6,63	16,8	162	0,242	0,1	0,33	45,5	0,56	136,91	150,51	18,59	0,45	63,9	150,27	0,0056	0,0013								
ПР	Мед 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	Мед ржаной	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105								
	Итого	770	40,185	29,9	100,715	830,73	0,5002	0,83	15,34	206,7	13,95	295,66	560,51	123,7	8,612	874,31	1607,58	0,06435	0,014018								

Пятница 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг), А - мкг ретинол											Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se								
82	Салат с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,02	0,03	5,45	128,2	0,54	26	35,4	1,94	0,85	103,9	254,9	0,016	0,0036								
Форменное блюдо	Лаз (мясо тушеное с овощами)	90	11,14	18,9	3,15	227,2	0,27	0,069	0,18	8,3	0,47	19,08	127,1	22,6	1,48	115,3	290	0,001	0,0032								
54-11-2020	Мясное пюре	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	149	53	0,02	0,0056								
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	0,0078								
ПР	Мед 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	Мед ржаной	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105								
	Итого	700	22,855	29,84	99,885	726,47	0,4762	0,524	9,68	163,1	3,8	107,63	248,8	56,79	8,172	708,5	513,4	0,045	0,02077								

