



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова с 7 по 11 лет на 2023-2024 учебный год (группа пробного года)



Понедельник 1 марта

№ 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									
54-135-2020/82	Консервы овощные замоченные Борщ с капустой и картофелем	60 200	1,05 1,7	3,5 4,64	5,6 10,4	59,1 78,72	0,02 0,02	0,015 0,03	5,75 5,45	15,4 128,2	0,13 0,54	20,0 26	25,5 35,4	13,5 1,94	0,67 0,85	54 103,9	210,5 254,9	0,00905 0,016	0,001125 0,00036									
Фирменное блюдо	Курница 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									
54-111-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84	28	7	0,9	0,8	21	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									
РР	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									
РР	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00195										
Итого		760	26,875	26,73	78,735	619,91	0,3362	0,71	21,45	203,5	12,14	175,551	382,4	90,19	8,012	841,01	1529,41	0,06625	0,22208									

Вторник 2 марта

№ 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									
54-71-2020	Суп картофельный с мажаронными изюмными грибами из куриного филе	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	0,00118									
Фирменное блюдо	Кушанье из куриного филе	90	8,27	2,61	12,65	86,28	0,021	0,045	0,012	13,5	0,081	19,26	67,39	12,49	1,65	310,9	200	0,0351	0,001125									
54-41-2020	Кушанье гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,01	0,12	0	2,75	3,88	14	180	120	4	149	219	0,02	0,003									
342	Компот из свежих плодов (на яблоки)	200	0,16	23,88	0	97,6	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072									
РР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00195										
РР	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00195										
Итого		700	25,515	13,05	118,965	674,33	0,2174	0,7	8,742	139,2	6,501	91,01	338,7	174,1	9,042	890,42	938,52	0,06334	0,247135									



Среда 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг): А - мкг ретинола											Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se									
54-8с-2020	Суп картофельный с горошком	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,15	0,06	4,76	97,2	1,67	80,4	29	1,48	95,8	382,4	0,016	0,0002										
551	Гренки из пшеничного хлеба	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									
265	Плов	230	19,33	43,194	39,69	625,6	0,1	1,878	169,1	9,19	18,25	269,1	58,25	2,65	324,65	440,45	0,0019	0,0009	0									
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									
428/ПР	Булочка шокольная/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	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		725/705	33,16	49,824	130,66	1124,74	0,4182	0,597	6,538	298,1	11,16	89	399,9	127,8	7,292	714,66	922,77	0,03415	0,00395									

Четверг 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг): А - мкг ретинола											Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se									
96	Рисовый 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	199,75	325,36	0,015	0,00072									
Фирменное	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	189,61	206,41	0,0131	0,0032									
54-1г-2020	Макаронные изделия	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	0,00096									
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	0,006									
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	0,00105									
ПР	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	23,225	24,3	118,835	756,25	0,3262	0,605	15,8	139,5	13,01	114,8	262,1	84,62	8,776	873,66	900,27	0,0561	0,02113									

Пятница 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг): А - мкг ретинола											Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se									
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	0,00184									
256	Масо тушеное	90	9,5	25,35	2,3	274,5	0,0126	0,013	0	0	5,94	10,8	144	18	1,44	396	369	0,00139	0,003204									
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84	28	1	161	624	0,027	0,00078									
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	0,0012									
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	0,00105									
ПР	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	23,305	36,53	79,435	736,15	0,3388	0,648	13,97	153,2	10,91	134,75	363,7	97,05	6,962	983,5	1452,5	0,04489	0,014062									



Понедельник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг), А - мг ретинола											Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Са								
96	Расолник Ленинградский	200	2,4	3,6	19	108	0,07	0,04	11,44	97,6	5,44	13,24	46,2	22,4	0,824	194,75	325,36	0,02	0								
Фирменное блюдо	Азу (много 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	0,0032								
54-6-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,03	0	26,6	1,44	6	72	24	0,5	152	46	0,008	0,00012								
389	Салат 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								
ПР	Хлеб пшеничный	75	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	0,0012								
ПР	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	22,865	28,7	112,185	762,45	0,4062	0,534	15,67	132,5	8,95	89,87	291,6	94,25	7,946	802,35	976,86	0,0436	0,0139								

Вторник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг), А - мг ретинола											Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Са								
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,02	0,03	5,65	128,2	0,54	26	35,4	1,94	0,85	103,9	234,9	0,016	0,00036								
Фирменное блюдо	Курниа 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	0,00012								
54-1-2020	Макаронные изделия	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	0,00096								
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	0,0036								
428/ПР	Булочка шкотовая/булочное 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	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		725/705	30,19	24,24	105,37	773,16	0,3162	0,602	7,25	195,6	9,74	96,95	316,2	58,21	6,352	705,84	774,05	0,06734	0,00167								

Среда 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг), А - мг ретинола											Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Са								
54-13-2020/	Консервы овощные заморозные	60	1,05	3,5	5,6	59,1	0,02	0,015	5,75	15,4	0,13	20	23,5	13,5	0,67	54	210,5	0,00805	0,111								
54-8-2020	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	95,8	382,4	0,016	0,002								
551	Гренин на пшеничного хлеба	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	Котлеты куриные рубленные	90	14,36	9,8	13,33	198,96	0,06	0,08	0,16	14,58	0,3	35,2	76,81	20,8	1,76	49,52	206,41	0,014	0,000162								
54-11-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84	28	1	161	624	0,027	0,000188								
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0,0012								
ПР	Хлеб пшеничный	35	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	0,00105								
ПР	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	25,715	24,58	102,845	750,45	0,4692	0,738	20,92	164,4	5,81	177,95	314,2	117	8,342	562,44	1530,71	0,0654	0,32218								



Четверг 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг): А - мг; ретинол											Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se					
113	Суп-лапша домашняя	200	6,08	4,56	16	129,36	0,04	0,04	0,88	5,1	47,2	50,4	22,47	35,4	1,52	354,32	4,7	0,016	0,00064					
256	Мясо тушеное	90	9,5	25,35	2,3	274,5	0,0126	0,013	0	0	5,94	10,8	144	18	1,44	396	369	0,00189	0,003204					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180	120	4	149	219	0,02	0,033					
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	88,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008					
РР	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					
РР	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	28,505	37,61	107,835	881,31	0,3888	0,628	4,93	32,6	58,72	126,75	392,8	198,7	12,102	1240,62	950,5	0,04589	0,053094					

Пятница 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (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 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	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	44,4	0,03	0,02	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	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	26	278	0,002	0,0003					
РР	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					
РР	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	13,365	16,98	95,835	583,93	0,3962	0,619	20,77	113,7	5,154	165,09	233,1	87,25	7,902	486,11	674,68	0,0256	0,00087					

