



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова с 7 до 11 лет на 2022-2023 год



Понедельник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретила										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se							
50	Икра кабачковая (консервы овощные закусочные)	30	0,3	1,46	1,62	20,78	0,012	0,015	1,95	0	0,18	29,53	16,7	5,18	0,21	210	94,5	0	0							
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,3	4,2	13,2	118,6	0,146	0,056	4,76	97,2	1,668	27	80,4	29	1,476	95,8	382,4	0,016	0,002							
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							
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	80	12,76	8,71	11,85	176,83	0,05	0,064	0,14	14,2	0,26	31,29	68,27	18,49	1,56	44,01	183,47	0,013	0,00015							
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	149	53	0,0208	0,001							
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							
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	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		27,485	20,65	113,345	739,26	0,383	0,512	10,9	142,1	5,148	150,77	259,7	84,32	8,866	811,31	1028,27	0,05095	0,0119							

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретила										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se							
88	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,036	0,03	10,76	112,2	0,646	26,6	30	15,2	0,54	94,8	242,4	0,015	0,0002							
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	80	7,12	3,84	7,76	96,8	0,25	0,084	0,16	7,38	0,42	16,96	112,7	20,1	1,32	102,52	322,31	0,0017	0,00285							
54-6г-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	0,0208	0,00072							
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0							
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	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	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		15,985	14,12	89,635	555,23	0,429	0,516	21,01	151,5	4,196	105,81	265,2	87,35	7,19	645,02	973,51	0,0395	0,01202							

Среда 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв										Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se			
103	Фирменное блюдо Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,18	2,24	16,36	94,32	0,086	0,052	6,88	9,76	1,434	13,8	54,6	20,8	0,864	93	410,4	0,0008	0,00116			
	Курица запеченная	80	12,36	17,68	0,56	150,4	0,032	0,16	0	16	0,136	32	114,7	16	1,6	58,4	168,9	0,015	0,001754			
54-1Г-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	0,0285	0,0008			
385	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	0,08	2,6	40	44	240	180	28	0,2	100	292	0,018	0,004			
428	Булочка школьная/кондитерское 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		28,87	32,77	80,05	695,02	0,451	0,721	19,68	110,6	47,54	340,55	471,7	114	5,424	604,81	1572,82	0,0782	0,008464			

Четверг 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв										Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se			
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,028	0,032	6,8	128,9	0,492	27,2	34,6	17	0,754	103,8	229,4	0,016	0,0003			
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	80	7,35	2,33	11,25	76,7	0,001	0,04	0,01	12	0,07	17,13	59,93	11,08	1,47	276,4	178,52	0,031	0,001			
54-1Г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	149	53	0,0208	0,001			
54-2Г-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	20,8	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			
338	Плюды свежие	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003			
	Итого		18,175	13,37	93,325	539,57	0,202	0,474	16,9	172,8	3,442	111,58	185	63,13	7,754	824,9	823,72	0,0698	0,01055			

Литница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг); А - мкг ретинол											Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	I	Se						
47	Салат из квашеной капусты	30	0,7	1,6	1,2	21,8	0,003	0,001	0,68	0	0,034	2,1	4	0,95	0,054	0,27	11,86	0,002	0							
96	Расолюник Ленинградский	200	2,4	3,6	19	108	0,062	0,044	5,52	97,6	5,43	13,4	46,2	18,9	0,692	193,74	325,36	0,0157	0,0007							
263	Рагу из свинины	230	14,47	19,27	24,84	611	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							
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0	15	0,05	50	4	2	0,1	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		21,295	24,97	88,315	932,75	0,498	0,75	8,09	220,9	7,864	129,49	315,3	94,71	5,616	825,12	856,44	0,01876	0,00901							

Понедельник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретиакв										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	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,036	0,03	10,76	112,2	0,646	26,6	30	15,2	0,54	94,8	242,4	0,015	0,0002							
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	80	12,22	8,75	11,9	175,2	0,26	0,104	0,26	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,66	413,4	93,6	0,0131	0,003							
54-1-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	149	53	0,0208	0,001							
648	Кисель из концентрата на плодовых	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,016	0,012	6,42	5,6	0,232	22,82	16,4	10,26	0,732	13,54	138,46	0	0,0076							
PR	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							
PR	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							
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003							
	Итого		22,745	19,21	111,075	711,49	0,485	0,538	27,49	154,1	4,598	146,7	269,7	83,38	7,762	965,74	869,46	0,0509	0,02005							

Вторник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретиакв										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,18	2,24	16,36	94,32	0,086	0,052	6,88	9,76	1,434	13,8	54,6	20,8	0,864	93	410,4	0,0008	0,00116							
265	Плов	230	14,84	25,57	49,47	661,3	0,573	0,143	1,878	460	0,88	18,25	256,6	58,25	2,65	54,92	410,65	0,0019	0,0009							
54-2п-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0							
PR	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							
PR	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		20,445	28,31	95,805	893,37	0,742	0,547	8,848	470,1	3,804	72,3	350,7	98,1	6,144	417,62	905,85	0,0027	0,01001							

Среда 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (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							
50	Икра кабачковая (консервы овощные закусочные)	30	0,3	1,46	1,62	20,78	0,012	0,015	1,95	0	0,18	29,53	16,7	5,18	0,21	210	94,5	0	0							
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,028	0,032	6,8	128,9	0,492	27,2	34,6	17	0,754	103,8	229,4	0,016	0,0003							
256	Мясо тушеное	80	8,5	4,3	2,7	82,6	0,0112	0,008	0	0	5,28	9,6	128	16	1,28	352	328	0,0017	0,00285							
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	2,58	219	0,022	0,0035							
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0	15	0,05	50	4	2	0,1	0	0	0	0							
428	Булочка школьная/кондитерское 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							
PP	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		24,63	19,15	104,25	699,5	0,3942	0,494	8,75	184,1	9,982	146,08	401,7	181,4	8,104	860,79	948,42	0,0556	0,0074							

Четверг 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (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	200	2,24	4,64	11,1	96	0,04	0,028	0,4	10	0,318	22,84	30,8	8,54	0,52	6,256	46,42	0,016	0,0008							
	Фирменное блюдо	80	12,36	17,68	0,56	150,4	0,032	0,16	0	16	0,136	32	114,7	16	1,6	58,4	168,9	0,015	0,001754							
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	0,0285	0,0008							
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0							
223	Запеканка из творога с молоком стучёным	60 (50/10)	8,76	6,63	16,8	162	0,042	0,1	0,33	45,5	0,56	136,91	150,6	18,59	0,45	63,9	150,27	0,0096	0,0013							
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	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		29,885	35,45	78,135	691,95	0,317	0,75	11,02	103,9	4,474	271	419,6	90,18	6,2	559,256	1074,39	0,0691	0,012604							

Питица 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витаминны (мг): А - мкг рет.экв										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se							
47	Салат из квашеной капусты	30	0,7	1,6	1,2	21,8	0,003	0,001	0,68	0	0,034	2,1	4	0,95	0,054	0,27	11,86	0,002	0							
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,3	4,2	13,2	118,6	0,146	0,056	4,76	97,2	1,668	27	80,4	29	1,476	95,8	382,4	0,016	0,002							
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							
Фирменное блюдо		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							
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	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			17,025	18,58	88,375	577,45	0,504	0,524	9,49	101,3	6,612	138,99	298,7	87,2	8,55	443,78	855,94	0,02915	0,01087							