



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова с 7 до 11 лет на 2024-2025 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	
54-9с-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	0,0166	0,00361	
Фирменное блюдо	Курица запеченная	80	17,33	10,66	0	165,34	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180	120	4	2,58	219	0,022	0,0035	
54-1г-2020	Макароны 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	0,02	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	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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075	
	<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>34,885</b>	<b>21,69</b>	<b>107,575</b>	<b>743,29</b>	<b>0,473</b>	<b>0,552</b>	<b>7,77</b>	<b>174,9</b>	<b>8,28</b>	<b>105,15</b>	<b>362,5</b>	<b>177,05</b>	<b>10,71</b>	<b>528,98</b>	<b>939</b>	<b>0,0594</b>	<b>0,0168</b>	

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	
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	Гёфтеля "Ёжик в тумане"	80	13,2	12,1	9,9	267,4	0,25	1,22	28,8	21,6	0,9	70,2	46,5	1,2	0,075	114,01	146,3	0,01	0,21	
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	0,000768	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19	78,6	0	0,01	0,28	0,6	0,17	25,56	15	11,32	0,69	5,94	134,4	0,02	0,11	
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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075	
	<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>22,875</b>	<b>23,49</b>	<b>93,875</b>	<b>733,97</b>	<b>0,473</b>	<b>1,712</b>	<b>44,78</b>	<b>182,5</b>	<b>4,98</b>	<b>196,51</b>	<b>213,2</b>	<b>57,71</b>	<b>4,545</b>	<b>653,85</b>	<b>1223,6</b>	<b>0,073</b>	<b>0,329078</b>	

## 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	рр	Са	Р	Mg	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	0,016	0,00024
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	80	7,3	2,32	11,24	76,6	0,001	0,04	0,01	12	0,072	17,12	59,9	11,1	1,46	276,3	177,7	0,0312	0,001
Фирменное блюдо	Рис отварной с овощами "Светофор"	150	4,5	2,4	38,85	197,1	0,07	0,05	12,75	170	0,89	17,07	98,1	33,07	0,88	70,96	133,2	1,77	7,4
697	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	0,07	0,25	1,05	26,47	123,08	210,77	156,93	24,62	0,17	75,39	243,08	0,018	0,0035
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,2	63,2	0	0,01	2,44	0,4	0,08	15,4	6,4	5,52	0,58	3,24	26,74	0	2
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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>27,535</b>	<b>15,05</b>	<b>128,565</b>	<b>742,95</b>	<b>0,314</b>	<b>0,752</b>	<b>23,18</b>	<b>306,47</b>	<b>126,962</b>	<b>309,91</b>	<b>408,23</b>	<b>110,36</b>	<b>5,89</b>	<b>787,89</b>	<b>1055,12</b>	<b>1,8352</b>	<b>9,41269</b>

## Четверг 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	рр	Са	Р	Mg	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	80,4	29	1,48	95,8	382,4	0,015	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	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
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
338	Фрукты свежие (банан)	200	3	0	44,8	191,2	0,052	0,036	78	0	0,26	44,2	29,9	16,9	0,39	16,9	256,1	0	0,001
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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	<b>Итого</b>	<b>885</b>	<b>22,955</b>	<b>17,63</b>	<b>146,455</b>	<b>813,89</b>	<b>0,557</b>	<b>0,563</b>	<b>86,81</b>	<b>101,32</b>	<b>6,84</b>	<b>181,09</b>	<b>324,6</b>	<b>103,15</b>	<b>8,89</b>	<b>460,41</b>	<b>1100,18</b>	<b>0,03335</b>	<b>0,01907</b>

Пятница 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	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se
	Консервы овощные закусочные	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,02	0,16	5,74	15,4	0,13	20	25,5	13,5	0,67	54	210,5	0,04	0,2
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 куриные рубленые	80	12,78	8,72	11,68	176,86	0,05	0,07	0,14	13,3	0,26	31,2	68,27	18,48	1,56	4401	183,47	0,012	0,00014
54-1г-2020	Макароны 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	0,02	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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	<b>Итого</b>	<b>765</b>	<b>25,335</b>	<b>24,29</b>	<b>105,375</b>	<b>739,29</b>	<b>0,233</b>	<b>0,636</b>	<b>16,65</b>	<b>154,24</b>	<b>3,514</b>	<b>144,55</b>	<b>199,07</b>	<b>73,63</b>	<b>6,22</b>	<b>4969,4</b>	<b>706,37</b>	<b>0,0856</b>	<b>0,20935</b>

## 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	Са	Р	Mg	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	47	0,048	0,00018
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	80	9,9	16,8	3,15	201,9	0,24	0,01	0,16	7,3	0,41	16,96	112,9	20	1,31	102,4	257,7	0,0008	0,002
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	0,0223	0,0035
Фирменное блюдо	Компот "Сморозинка"	200	0,2	0	4,8	57,6	0,01	0,02	44	3,8	0,08	16,38	7,2	8,62	0,32	8,78	77,36	0,22	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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>28,855</b>	<b>29,01</b>	<b>94,725</b>	<b>791,21</b>	<b>0,583</b>	<b>0,532</b>	<b>45,09</b>	<b>43,7</b>	<b>53,07</b>	<b>133,49</b>	<b>354,87</b>	<b>199,27</b>	<b>9,08</b>	<b>883,5</b>	<b>665,06</b>	<b>0,2911</b>	<b>0,01363</b>

## 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	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
Фирменное блюдо	Суп рыбный с крупой	200	4,2	2,8	4,6	142,7	0,02	0,02	1,48	96,8	1,01	154,6	62,6	13,38	0,37	143,1	154,6	0,8	0,54
265	Плов	230	19,35	43,194	39,69	625,6	0,1	0,1	1,878	169,05	9,19	18,25	269,1	58,25	2,65	334,65	440,45	0,0019	0,0009
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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>29,025</b>	<b>46,944</b>	<b>104,765</b>	<b>1018,35</b>	<b>0,223</b>	<b>0,462</b>	<b>7,408</b>	<b>265,85</b>	<b>11,8</b>	<b>222,6</b>	<b>378</b>	<b>94,88</b>	<b>7,75</b>	<b>758,75</b>	<b>899,05</b>	<b>0,8099</b>	<b>0,55685</b>

## 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
	Консервы овощные закусочные	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,02	0,16	5,74	15,4	0,13	20	25,5	13,5	0,67	54	210,5	0,04	0,2
96	Рассольник 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
279	Тефтели в томатном соусе	80	7,43	17,19	12,39	237,84	0,08	0,06	23,07	310,67	1,27	93,6	61,87	1,51	0,1	109,68	194,67	0,02	0,02
54-1г-2020	Макароны 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	0,0001
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
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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	<b>Итого</b>	<b>765</b>	<b>20,905</b>	<b>32,54</b>	<b>127,465</b>	<b>880,29</b>	<b>0,323</b>	<b>0,652</b>	<b>42,1</b>	<b>460,47</b>	<b>9,43</b>	<b>180,15</b>	<b>210,27</b>	<b>63,26</b>	<b>4,404</b>	<b>783,65</b>	<b>881,15</b>	<b>0,09604</b>	<b>0,23237</b>

## 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	рр	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
297/54-3соус-2020	Фрикадельки из кур в томатном соусе	80	9,98	14,8	5,89	197,8	0,032	0,16	0	16	0,136	32	114,67	16	1,6	58,4	168,9	0,015	0,001754
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	0,0072
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
338	Фрукты свежие (банан)	200	3	0	44,8	191,2	0,052	0,036	78	0	0,26	44,2	29,9	16,9	0,39	16,9	256,1	0	0,001
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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>23,755</b>	<b>25,79</b>	<b>157,965</b>	<b>926,47</b>	<b>0,237</b>	<b>0,598</b>	<b>87,5</b>	<b>170,8</b>	<b>3,976</b>	<b>157,95</b>	<b>298,27</b>	<b>82,09</b>	<b>8,07</b>	<b>612,2</b>	<b>1029,9</b>	<b>0,0526</b>	<b>0,019064</b>

## 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	рр	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	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	80,4	29	1,48	95,8	382,4	0,0159	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
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
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,2	63,2	0	0,01	2,44	0,4	0,08	15,4	6,4	5,52	0,58	3,24	26,74	0	2
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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>27,295</b>	<b>44,94</b>	<b>93,865</b>	<b>880,09</b>	<b>0,595</b>	<b>0,78</b>	<b>9,09</b>	<b>210</b>	<b>4,35</b>	<b>108,59</b>	<b>355,9</b>	<b>108,78</b>	<b>7,02</b>	<b>761,65</b>	<b>939,26</b>	<b>0,01731</b>	<b>2,01031</b>