



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



**Понедельник 1 неделя**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинола											Минеральные в-ва (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se									
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,022	0,017	5	5	0,05	10,3	21	7	0,3	32,5	159,3	0,003	0,0003									
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	Макаронные 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									
428	Булочка школьная/кондитерское изделие	50	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	0,0008									
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0,335	0	0	0	5,4	0	6	1,24	180,9	34,5	0,0159	0,0008									
	<b>Итого</b>		<b>25,14</b>	<b>16,36</b>	<b>107,23</b>	<b>680,48</b>	<b>0,254</b>	<b>0,486</b>	<b>9,14</b>	<b>58,5</b>	<b>1,7</b>	<b>83,24</b>	<b>181,7</b>	<b>62,66</b>	<b>7,33</b>	<b>460,07</b>	<b>719,04</b>	<b>0,0635</b>	<b>0,0032</b>									

**Вторник 1 неделя**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинола											Минеральные в-ва (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se									
Фирменное блюдо	Азу	80	9,9	16,8	2,8	202,02	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									
54-1г-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									
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	0,0008	0,0008									
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									
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	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0,335	0	0	0	5,4	0	6	1,24	180,9	34,5	0,0159	0,0009									
	<b>Итого</b>		<b>17,875</b>	<b>23,95</b>	<b>82,575</b>	<b>600,27</b>	<b>0,472</b>	<b>0,612</b>	<b>24,41</b>	<b>44,48</b>	<b>4,19</b>	<b>122,61</b>	<b>254</b>	<b>81,35</b>	<b>9,46</b>	<b>600,67</b>	<b>1534,1</b>	<b>0,0502</b>	<b>0,02005</b>									

## Среда 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва (мг)												
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,022	0,017	5	5	0,05	10,3	21	7	0,3	32,5	159,3	0,003	0,0003
265	Плов	230	19,35	43,194	39,69	625,6	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
54-1н-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
338	Фрукты 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	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0,335	0	0	0	5,4	0	6	1,24	180,9	34,5	0	0,0072
	Итого		24,125	44,194	95,215	879,5	0,677	0,578	16,93	485	2,58	131,2	324,9	92,5	7,39	412,57	917,7	0,0169	0,0096

## Четверг 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные в-ва (мг)												
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
Фирменное блюдо	Птица запеченная	80	17,33	10,66	0	165,34	0,032	0,16	0	16	0,136	32	114,7	16	1,6	58,4	168,9	0,015	0,001754
54-1н-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	0,001
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
338	Фрукты 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	0,0075
	Итого		26,415	17,22	89,055	620,29	0,215	0,572	11,85	48,2	2,926	101,15	202,4	50,85	6,61	510,62	597,52	0,03804	0,014604

## Литница 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинола											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	I	Se					
101	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	50	0,5	2,43	2,7	34,63	0,02	0,03	3,25	0	0,3	49,22	27,8	8,63	0,35	350	157,5	0	0					
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					
54-11-2020	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	0,0285	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	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		27,05	24,03	77,73	660,13	0,613	0,643	16,31	89,47	47,2	378,5	470,2	112,5	4,97	1216,81	1244,6	0,0755	0,00855					

Понедельник 2 недели

№ 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				
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,022	0,017	5	5	0,05	10,3	21	7	0,3	32,5	159,3	0,003	0,0003				
Фирменное блюдо	Гуляш из куринного 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				
54-4г-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	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		21,88	11,13	102,03	601,15	0,366	0,496	5,01	72,2	4,15	107,18	303,4	161,3	7,63	503,89	634,34	0,0719	0,000555				

Вторник 2 недели

№ 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				
413	Сосиски отварные	50	4,7	7,5	0,4	87,9	0	0,075	0	0	0,3	9,6	49,3	5,3	0,6	403,5	103	0	0				
54-1г-2020	Макаронь 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				
54-2гн-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	20,8	0	0	0				
223	Запеканка из творога с молоком стучённым	70 (50/20)	10,23	7,74	19,6	189	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		23,655	21,24	82,675	616,65	0,185	0,557	0,42	72,4	3,54	197,76	279,4	49,94	4,38	886,1	391,07	0,0304	0,01025				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинола										Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	I	Se			
																				Б	Ж	У
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,022	0,017	5	5	0,05	10,3	21	7	0,3	32,5	159,3	0,003	0,0003			
263	Ратун 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			
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	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			
	<b>Итого</b>		<b>19,125</b>	<b>40,22</b>	<b>71,215</b>	<b>712,4</b>	<b>0,465</b>	<b>0,742</b>	<b>8,69</b>	<b>113,9</b>	<b>2,4</b>	<b>80,69</b>	<b>286,5</b>	<b>83,46</b>	<b>5,25</b>	<b>671,83</b>	<b>712,14</b>	<b>0,0043</b>	<b>0,01221</b>			

Четверг 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинола										Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	I	Se			
																				Б	Ж	У
390	Котлеты рыбные любительские	80	9,8	12	11,85	194,6	0,07	0,072	0,35	9,69	0,5	43,1	153,6	20,9	0,6	54,56	313,07	0,011	0,001			
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			
54-3-соус-2020	Соус красный основной	30	0,99	0,81	2,67	21,93	0,01	0,00	0,80	39,54	0,099	2,7	7,08	3,66	0,15	3,6	42,6	0,00054	0,0012			
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	0,008	0,008			
338	Лоды 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			
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			
	<b>Итого</b>		<b>19,015</b>	<b>19,31</b>	<b>108,995</b>	<b>667,18</b>	<b>0,239</b>	<b>0,464</b>	<b>15,2</b>	<b>80,83</b>	<b>3,839</b>	<b>117,55</b>	<b>289,9</b>	<b>80,81</b>	<b>8,18</b>	<b>517,16</b>	<b>983,67</b>	<b>0,04234</b>	<b>0,01917</b>			

Латница 2 недели

№ 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	Мg	Fe	Na	К	І	Se						
Фирменное блюдо	Птица запеченная	80	17,33	10,66	0	165,34	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						
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						
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						
428	Булочка школьная/кондитерское изделие	50	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		32,06	23,91	72,13	660,04	0,395	0,689	22,8	105,8	46,306	342,75	428,1	102,2	6,76	537,81	1440,4	0,0794	0,007604						