



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова с 7 до 13 лет на 2024-2025 учебный год (группа продвинутого дня)



Помесячник 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мкг): А - мкг ретинол										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	K	I	Se							
54-2г-2020/54-3	Овощи свежие (горюхи/помидоры)	50	0,6	0,1	1,9	10,65	0,03	0,02	10,5	42,9	0,27	14,5	20,5	6	0,45	3,5	129,5	1,2	0,32							
В2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,02	0,03	5,45	128,2	0,54	2,6	35,4	1,94	0,35	103,9	254,9	0,016	0,00036							
Фигуринские блюда	Мурица эльчечная	90	17,1	11,99	0	175,34	0,07	0,09	0	27,54	8,01	3,6	198	22,5	2,25	192,01	343,51	0,0152	0,0017							
54-1г-2020	Наварное мясное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	32,1	1,57	39	84	2,8	1	161	624	0,027	0,000768							
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	5,8	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	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	26,425	23,33	75,035	601,46	0,3462	0,715	26,2	231	12,28	170,05	377,4	82,69	7,292	790,51	1448,41	1,2582	0,03108							

Вторник 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мкг): А - мкг ретинол										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	K	I	Se							
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,09	0,05	6,88	97,6	1,44	13,8	54,6	20,3	0,87	93	410,4	0,008	0,00116							
Фигуринские блюда	Гуляш из куринного 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	0,00113							
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	0,03							
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	0,0006							
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	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105							
	Итого	700	25,515	13,05	118,965	674,33	0,4124	0,2	8,742	139,2	6,901	91,01	338,7	174,1	9,042	990,42	938,52	0,06334	0,004714							

О.В. Челобанов

Среды 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мкг): А - мкг ретинола											Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se									
54-8с-2020	Суп диетический с горошком	200	6,68	4,6	16,26	133,14	0,15	0,06	4,76	97,2	1,67	27	80,4	29	1,48	95,9	382,4	0,016	0,002									
551	Буженина свиная с гарниром	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	Пюре	230	19,35	43,794	39,69	625,6	0,1	1,878	169,1	9,19	18,25	269,1	58,25	2,65	33,455	440,45	0,0009	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 с изюмом/Мушкетер	50г/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	6,638	238,1	11,16	89	399,9	127,8	7,292	714,66	922,77	0,03415	0,00395									

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мкг): А - мкг ретинола											Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se									
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									
Царевичье	Котлеты домашние	90	10,8	14,4	13,5	127,7	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 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									
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008	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	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	708	23,225	24,3	118,835	756,25	0,3282	0,605	15,6	139,5	13,01	114,8	262,1	84,62	8,776	873,66	900,27	0,0561	0,02113									

Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мкг): А - мкг ретинола											Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se									
54-3с-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									
255	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	368	0,00189	0,0032									
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	26	1	161	624	0,027	0,00058									
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	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	796	23,305	36,53	79,435	736,15	0,3388	0,608	13,97	153,2	10,91	134,75	363,7	97,05	6,962	983,5	1452,5	0,04439	0,01406									

Внебюджетные 2 недели

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. эквивалент (ккал)	Витаминный (мкг); А - мкг ретинол										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se							
96	Распашанки 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	193,75	325,36	0,02	0							
Фирменное блюдо	Хлеб (масло тушеное с оладьями)	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	0,004	0,0032							
54-67-2020	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	48	0,058	0,00072							
389	Свежесушенный	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	248	0,008	0,0008							
РР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,053	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	21,865	28,7	112,185	782,45	0,4962	0,534	15,67	132,5	8,95	89,87	291,6	94,25	7,946	802,35	976,86	0,0426	0,0139							

Вторник 1 неделя

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. эквивалент (ккал)	Витаминный (мкг); А - мкг ретинол										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se							
82	Борсч 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	25,4,9	0,016	0,00056							
Фирменное блюдо	Курница запаренная	90	17,1	11,99	0	116,34	0,07	0,09	0	27,54	8,01	36	198	22,5	2,25	192,01	345,51	0,0152	0,0017							
54-11-2020	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							
342	Молочик из свежих сливок (из сливок)	209	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,02	1,8	0,6	6,4	4,4	3,6	0,18	8,22	33,62	0,00024	0,0036	0							
428/ РР	Булочка вилочковая (куличное изделие)	50/30	4,18	1,6	22,48	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0							
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		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	6,152	705,84	774,05	0,06734	0,00767							

Среда 2 неделя

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. эквивалент (ккал)	Витаминный (мкг); А - мкг ретинол										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se							
54-23-2020/54-31	Овощи свежие (горошек/горох/морковь)	50	0,6	0,1	1,9	10,65	0,03	0,02	10,5	42,9	0,27	14,5	20,5	6	0,45	3,5	129,5	1,2	0,32							
54-86-2020	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							
531	Резанка из пшеничного хлеба	30	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	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	495,2	206,41	0,014	0,00016							
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	0,000768							
685	Хлеб 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	0,0022							
РР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,053	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		770	29,265	21,38	99,145	702	0,4782	0,74	25,67	191,6	5,95	172,45	309,2	109,5	8,122	5573,9	1449,71	1,25735	0,39118							

За период 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетич. ед. (ккал)	Витаминный (мг/г А - мкг ретинол)							Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У	Е		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	K	I	Se	
113	Суп-пюре 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	364,32	47	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	0,00032		
544-2020	Жидкий суп с картофелем	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	0,003		
372	Жидкий суп с свиным воем	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008			
CP	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,065	0,05	0	1,4	31,25	32,3	18,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072		
CP	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	6,3	0	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105		
	Итого	700	28,505	37,61	107,835	863,31	0,3888	0,528	4,99	34,6	58,72	126,75	392,8	198,7	12,102	1240,6	950,5	0,04589	0,00309		

Датумица 3 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетич. ед. (ккал)	Витаминный (мг/г А - мкг ретинол)							Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У	Е		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	K	I	Se	
82	Личья свиная капуста 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	Жидкий суп	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		
339	Каша из смеси суфлекторов	100	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0		
338	Суп с овощами (пюре)	100	0,4	0,4	9,9	44,4	0,03	0,02	10	0	0,2	16	11	9	2,2	278	0,002	0,0003			
CP	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,065	0,05	0	1,4	31,25	32,3	18,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072		
CP	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	6,3	0	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105		
	Итого	700	13,365	16,98	95,835	583,99	0,2962	0,639	20,77	113,2	5,154	165,09	233,1	87,25	7,902	486,11	674,68	0,0256	0,00897		