



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова с 7 до 11 лет на 2023-2024 учебный год (Группа продленного дня)



Понедельник 1 неделя

№ 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							
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,04	0,04	14,78	112,2	0,65	27,18	30	17,76	0,66	94,8	242,4	0,023	0,00037							
Фирменное блюдо	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-П-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							
648	Кисель из концентрата на плодовых	200	0,4	0	38,5	147	0	0	0,02	0	0,03	1,8	5,9	2	0,2	0,5	21	0,01	0,002							
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	4,5	0	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075							
	Итого	690	21,165	24,38	114,675	755,23	0,253	0,492	15,16	144,5	8,05	114,58	237,8	71,98	5,6	702,91	586,81	0,0661	0,03248							

Вторник 1 неделя

№ 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-П-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							
265	Плов	230	19,35	43,194	39,69	625,6	0,1	0,1	1,878	169,1	9,19	18,25	269,1	58,25	2,65	334,65	440,45	0,0019	0,0009							
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 школьная/Мушное 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	4,5	0	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075							
	Итого	705	31,72	49,784	111,8	1046,6	0,343	0,499	7,398	303,2	10,7	70,8	408,1	109,8	5,87	631,68	914,59	0,03404	0,00709							

№ 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	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	I	Se				
																				Д	В12	В6	В9
54-23-2020/54-3з-2020	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	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				
54-7с-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	0,008	0,00116				
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	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	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	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		710	16,785	15,38	95,275	581,2	0,443	0,542	17,43	155,5	6,22	145,99	271,4	90,65	6,15	400,71	750,68	1,218	0,32923				

Четверг 1 неделя

№ 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	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	I	Se				
																				Д	В12	В6	В9
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,03	0,03	8,24	129	0,5	27,56	34,6	20,96	0,94	103,8	229,4	0,02	0				
Фирменное блюдо	Азу (мясо 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				
54-4г-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				
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				
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	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		790	24,865	31,34	97,825	758,17	0,623	0,531	18,47	165,1	6,64	129,39	392,2	194,8	11,45	663,9	1101,4	0,043	0,04445				

Пятница 1 неделя

№ 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	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	I	Se				
																				Д	В12	В6	В9
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	0,016	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				
390	Котлеты рыбные любительские	90	11	13,5	10,5	218,9	0,07	0,081	0,39	10,9	0,5	48,4	172,7	23,5	0,67	61,3	352,2	0,012	0,001				
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	0,027	0,000768				
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				
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	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		700	25,605	24,88	100,455	718,89	0,455	0,598	19,4	144,3	5,99	166,35	391,4	105,2	8,07	630,6	1673,5	0,06335	0,019718				

Понедельник 2 недели

№ 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	I	Se											
																				В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,15	0,06	4,76	9,72	1,67	27	80,4	2,9	1,48	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	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	0,02	0											
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											
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											
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	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	700	31,165	20,68	116,285	755,15	0,385	0,517	8,97	142,9	5,01	125,15	251,5	81,45	8,86	5509,3	956,71	0,05715	0,0117											

Вторник 2 недели

№ 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	I	Se											
																				В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,04	0,04	14,78	112,2	0,65	27,18	30	17,76	0,66	94,8	242,4	0,025	0,00037											
265	Плов	230	19,35	43,194	39,69	625,6	0,1	0,1	1,878	169,1	9,19	18,25	269,1	58,25	2,65	334,65	440,45	0,0019	0,0009											
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/ РР	Булочка школьная/Мушное 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											
РР	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	705	26,38	49,184	103,9	988,28	0,283	0,479	18,46	294,6	9,84	67,58	341,9	100,8	5,25	630,08	793,99	0,04304	0,00562											

Среда 2 недели

№ 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	I	Se											
																				В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К
113	Суп-лапша домашняя	200	6,08	4,56	16	129,36	0,04	0,04	0,88	5,1	4,72	50,4	22,47	35,4	1,52	354,32	47	0,016	0,00064											
фирменное блюдо	Курица 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											
54-1г-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	0,027	0,000768											
372	Компот из свежих яблод	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											
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	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	690	30,505	23,25	84,775	649,05	0,333	0,582	15,13	64,74	58,78	175,15	350,8	109,2	9,5	988,33	1318,51	0,0662	0,019058											

Четверг 2 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	Мg	Fe	Na	К	І	Se									
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,03	0,03	8,24	129	0,5	27,56	34,6	20,96	0,94	103,8	229,4	0,02	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									
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	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	650	12,325	17,14	68,875	463,67	0,353	0,502	8,29	129,4	5,05	138,25	234,1	75,81	5,87	408,81	461,18	0,03	0,00807									

Пятница 2 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	Мg	Fe	Na	К	І	Se									
54-2а-2020/54-3а-2020	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	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	0,33									
96	Рассолник 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									
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									
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									
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	740	22,165	43,71	98,385	850,4	0,533	0,765	23,83	263,8	8,11	115,73	331,8	117,3	6,844	828,56	974,08	1,22106	0,33831									