



Примерное 12-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова
с 12 и старше на 2023-2024 года



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность (ккал)	Витамины (мг), А - мкг ретинол											Минеральные в-ва (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se									
96	Расолюник Ленинградский	250	3	4,5	23,75	135	0,077	0,05	14,3	134	6,79	16,75	57,75	28	1,03	242,18	406,7	0,0196	0,0009									
Фирменное блюдо	Котлеты куринные рубленые	100	15,3	10,45	14,21	212,09	0,07	0,08	20	6,27	5,31	20	144	0,2	0	210,67	229,34	0,016	0,00018									
54-1г-2020	Макаронные отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,43	13,2	48	8,4	0,84	178	63,6	0,024	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									
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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,558	0	0	0	9	9	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015									
Итого		805	30,135	22,5	137,675	839,54	0,38	0,787	38,35	172,2	15,13	104,2	296,1	64,85	7,63	1062,6	1032,39	0,0604	0,0107									

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность (ккал)	Витамины (мг), А - мкг ретинол											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	250	1,8	4,98	8,1	84,48	0,025	0,03	13,4	123,3	0,555	37	32,25	15,5	0,575	119,5	218	0,017	0,00038									
256	Масо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305	0,014	0,014	0	0	6,6	12	160	20	1,6	440	410	0,0021	0,00356									
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,32	6,48	43,68	250,44	0,036	0,036	0	31,92	1,73	7,2	86,4	28,8	0,6	182,4	55,2	0,025	0,00086									
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0,03	0,13	0,52	13,29	0,91	111	107	30,7	1,1	38,5	184	0,09	0,0018									
428/PP	Булочка школьная/Мучное 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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,558	0	0	0	9	9	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015									
Итого		830/810	23,68	41,73	114,77	949,92	0,296	0,808	13,92	181,2	9,795	187,45	424,1	121,2	6,665	1123,56	973,47	0,15	0,0081									

Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность (ккал)	Витамины (мг), А - мкг ретинол											Минеральные в-ва (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se									
54-15с-2020/113	Консервы овощные замоченные	60	1,05	3,5	5,6	59,1	0,02	0,015	5,75	15,4	0,13	20	25,5	13,5	0,67	54	210,5	0,00805	0,311									
Фирменное блюдо	Суп/Лепешка домашняя	250	7,6	5,7	20	161,1	0,05	0,04	1,1	6,37	59	63	28,08	44	1,9	442,9	56,74	0,02	0,0008									
54-1г-2020	Курочка запеченная	100	19	13,3	0	195,93	0,07	0,09	0	30,59	8,9	40	220	25	2,5	213,34	381,67	0,019	0,00219									
372	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,14	0,13	12,24	38,52	2,37	46,8	100,8	33,6	1,2	193,2	748,8	0,034	0,00096									
PP	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									
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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,558	0	0	0	9	9	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015									
Итого		865	36,845	30,65	109,715	841,14	0,441	0,896	23,14	90,88	72	224,05	420,7	144,4	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015								

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинол							Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	I	Se	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,037	0,042	6,82	160,3	0,675	32,5	44,25	23,2	1,065	129,92	318,7	0,0203	0,00045	
фирменное	Дач (мисо тушеное с овощами)	100	12,38	21	3,5	252,53	0,31	0,01	0,2	9,23	0,53	21,2	141,3	25,13	1,65	128,15	322,31	0,0021	0,00356	
54-д-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68	0,26	0,15	0	33	4,78	16,8	216	144	4,5	178,8	262,8	0,026	0,42	
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	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015	
	Итого	805	28,725	34,93	108,205	859,06	0,748	0,833	7,07	202,8	7,475	127,75	441	219,6	11,075	857,42	1017,56	0,0484	0,43271	

Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинол							Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	I	Se	
54-в-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,19	0,07	5,95	121,5	2,09	33,75	100,5	36,25	1,85	119,75	478	0,019	0,0025	
531	Гречки из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	35,25	0,018	0,02	0	6,15	0,375	3,3	12	2,1	0,285	47,25	16,35	0,0006	0	
фирменное	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	
338	Фрукты свежие (блюдо)	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	
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	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015	
	Итого	840	22,15	19,02	123,875	749,53	0,619	0,851	16	142,7	7,175	175,24	319,8	116,2	10,195	647,96	1011,88	0,0316	0,01162	

Суббота 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинол							Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	I	Se	
96	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	23,75	135	0,077	0,05	14,3	122	6,79	16,75	57,75	28	1,03	242,18	406,7	0,0196	0,0009	
436	Жаркое- по Домашнему	230	23,1	22,19	19,6	371,4	0,14	0,21	10,9	40,48	9,48	28,75	264,5	51,75	3,91	333,5	943	0,051	0,00046	
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	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015	
	Итого	755	30,775	27,44	93,225	727,85	0,358	0,891	25,25	162,8	17,76	102,75	361,8	107	8,8	996,23	1463,45	0,0706	0,01006	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. еская 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	Шоколад из свежей какао-пасты с картофелем	250	1,8	4,98	8,1	84,48	0,025	0,03	13,4	123,3	0,555	37	32,25	15,5	0,575	119,5	218	0,017	0,00038				
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	100	12	16	15	253	0,07	0,08	0,34	6,27	5,31	43,16	144	33,34	2,34	210,67	229,34	0,0164	0,004				
54-1-2020	Макаронные отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,43	13,2	48	8,4	0,84	178	63,6	0,024	0,00012				
342	Комлот 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	0,00036				
428/ПР	Булочка школьная/Мучное 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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015				
Итого		830/810	27	29,94	131,45	927,48	0,368	0,764	15,54	174,7	7,295	120,01	267,1	87,01	6,725	859,55	650,83	0,07354	0,00096				

Понедельник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. еская 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				
54-15-2020/	Консервы овощные замоченные	60	1,05	3,5	5,6	59,1	0,02	0,015	5,75	15,4	0,13	20	25,5	13,5	0,67	54	210,5	0,00805	0,311				
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,48	5,73	18	157,38	0,13	0,07	4,65	15,1	1,89	38	120,3	33,5	1,6	120,5	453,75	0,02	0,0025				
Фирменное блюдо	Гуляш из крупного филе	100	9,19	2,91	14,06	95,87	0,0013	0,05	0,013	15	0,09	21,41	74,88	13,88	1,84	345,5	223,15	0,039	0,00125				
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68	0,26	0,15	0	33	4,78	16,8	216	144	4,5	178,8	262,8	0,026	0,42				
389	Сок фруктовый	200	0,2	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	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015				
Итого		865	34,035	21,37	141,215	849,08	0,5723	0,306	14,46	214,4	8,49	150,46	482,9	233,1	14,37	1130,55	1482,95	0,09385	0,74425				

Вторник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. еская 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				
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	0,11	0,07	8,6	122	1,8	17,25	68,25	26	1,08	116,25	513	20,95	0,3				
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	0,0073	0,00072				
349	Комлот из смеси сухихфруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	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				
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	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015				
Итого		855	31,275	47,824	138,995	1106,95	0,381	0,811	20,53	306,1	12,64	115,75	384,7	129,5	9,69	896,65	1324,2	20,9543	0,30972				

Среда 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг), А - мкг ретинол											Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se				
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,19	0,07	5,95	121,5	2,09	33,75	100,5	36,25	1,85	119,75	478	0,019	0,0025				
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	35,25	0,018	0,02	0	6,15	0,375	3,3	12	2,1	0,285	47,25	16,35	0,0006	0				
Фирменное блюдо	Курочка запеченная	100	19	13,3	0	195,93	0,07	0,09	0	30,59	8,9	40	220	25	25	213,34	381,67	0,019	0,00219				
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,14	0,13	12,24	38,52	2,37	46,8	100,8	33,6	1,2	193,2	748,8	0,034	0,00096				
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	0,9	0,8	21	0	0	0				
223	Запеканка из творога с молоком густым	80 (70/10)	11,68	8,84	25,2	216	0,054	0,12	0,42	58,5	0,72	176,01	194,1	23,91	0,58	82,16	193,2	0,012	0,0016				
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	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015				
Итого		900	48,55	35,96	126,415	1010,02	0,613	1,061	18,66	255,6	15,945	357,11	666,9	148,1	32,775	1076,25	1931,77	0,0846	0,01595				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг), А - мкг ретинол											Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se				
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,037	0,042	6,82	160,3	0,675	32,5	44,25	23,2	1,065	129,92	318,7	0,0203	0,00045				
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	12,38	21	3,5	252,53	0,31	0,01	0,2	9,23	0,53	21,2	141,3	25,13	1,65	128,15	322,31	0,0021	0,00356				
54-1г-2020	Макаронные отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,43	13,2	48	8,4	0,84	178	63,6	0,024	0,00012				
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	2,8	0,8	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	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015				
Итого		805	26,045	33,45	114,965	843,38	0,58	0,709	11,07	201,4	4,235	121,15	279,8	84,98	9,315	867,82	1037,36	0,0544	0,02083				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг), А - мкг ретинол						Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,48	5,73	18	157,38	0,13	0,07	4,65	151	1,89	38	120,3	33,5	1,6	120,5	453,75	0,02	0,0025
436	Жаркое- по домашнему	230	23,1	22,19	19,6	371,4	0,14	0,21	10,9	40,48	9,48	28,75	264,5	51,75	3,91	333,5	943	0,051	0,00046
686	Чай с сахаром и лимонном	200	0,3	0	15,2	60	0,03	0,13	0,52	13,29	0,91	111	107	30,7	1,1	38,5	184	0,09	0,0018
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	0,116	0,558	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,0015
Итого		755	36,355	28,67	87,675	752,23	0,441	1,031	16,12	204,8	13,68	218	524,1	136,2	9,57	912,25	1673,5	0,161	0,01346

Суббота 2 неделя

Пятница 2 неделя

Четверг 2 неделя