



Примерное 12-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова
с 12 и старше на 2024-2025 год



Понедельник 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 | Mg | Fe | Na | K | I | 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 | 0,6 | 0,16 | | | | | | | | |
| 551 | Гренки из пшеничного хлеба | 15 | 1,125 | 0,12 | 7,35 | 35,25 | 0,02 | 0,04 | 0,03 | 0 | 0,84 | 18,75 | 19,38 | 6,15 | 0,54 | 70,95 | 21,15 | 0,02 | 0,0025 | | | | | | | | |
| Фирменное блюдо | Котлеты куриные 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 | Макароны отварные | 180 | 6,36 | 6,6 | 39,24 | 242,4 | 0,08 | 0,04 | 0 | 31,92 | 1,43 | 13,2 | 48 | 8,4 | 0,84 | 178 | 63,6 | 0,025 | 0,0012 | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 25,6 | 86,6 | 0 | 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 | 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 | | 795 | 35,36 | 23,62 | 130,225 | 853,72 | 0,463 | 0,572 | 30,03 | 159,7 | 11,27 | 135,45 | 358,2 | 74,25 | 7,96 | 860,37 | 1096,09 | 0,6618 | 0,1726 | | | | | | | | |

Вторник 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 | Mg | Fe | Na | K | I | Se | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 4,98 | 8,1 | 84,48 | 0,05 | 0,04 | 33,6 | 140,3 | 0,81 | 33,97 | 37,5 | 22,2 | 6,72 | 118,5 | 303 | 0,019 | 0,0003 | | | | | | | | |
| 256 | Мясное 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 | | | | | | | | |
| 54-1г-2020 | Картофельное пюре | 180 | 3,72 | 7,2 | 23,64 | 174,96 | 0,15 | 0,14 | 122,4 | 38,52 | 2,37 | 46,8 | 100,8 | 33,6 | 1,2 | 193,2 | 748,8 | 0,0342 | 0,00096 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| 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 | | 780 | 19,625 | 40,85 | 72,975 | 735,39 | 0,327 | 0,666 | 156,6 | 192,1 | 12,09 | 239,52 | 437,6 | 121,8 | 12,55 | 1059,2 | 1709,8 | 0,1453 | 0,01457 | | | | | | | | |

Среда 1 неделя

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетич еская ценность | Витамины (мг): А - мкг рет.экв | | | | | | | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | | | |
|-------------|---------------------------------|--------------|------------------|--------|--------|--------------------------|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-----------------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Mg | Fe | Na | K | I | Se | | | | | | | | |
| 113 | Суп-лапша 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 | 58,74 | 0,02 | 0,0008 | | | | | | | | |
| 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 | 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 | | | | | | | | |
| 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 | 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 | | 755 | 33,38 | 50,944 | 119,12 | 1070,8 | 0,303 | 0,459 | 6,978 | 188,1 | 68,39 | 111 | 349,6 | 131,4 | 9,11 | 981,96 | 816,71 | 0,0458 | 0,01045 | | | | | | | | |

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | 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 | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 4,9 | 11,75 | 98,4 | 0,035 | 0,038 | 10,3 | 161,3 | 0,615 | 34,45 | 43,25 | 26,2 | 1,18 | 129,75 | 286,75 | 0,02 | 0,0004 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 54-4г-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 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с молоком стуженым | 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 | | | | | | | |
| PR | 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 | | | | | | | |
| PR | 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 | | 860 | 39,155 | 43,52 | 122,005 | 1022,56 | 0,742 | 0,67 | 10,97 | 262,3 | 8,135 | 301,21 | 634,1 | 241,5 | 10,74 | 788,66 | 1150,06 | 0,0601 | 0,43351 | | | | | | | |

Пятница 2 недели

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | 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 | | | | | | | |
| 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 | 0,02 | 0,0025 | | | | | | | |
| 551 | 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 блюдо | Курица 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 | 0,15 | 0,14 | 122,4 | 38,52 | 2,37 | 46,8 | 100,8 | 33,6 | 1,2 | 193,2 | 748,8 | 0,0342 | 0,00096 | | | | | | | |
| 372 | Комлот 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 | | | | | | | |
| PR | 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 | | | | | | | |
| PR | 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 | | 795 | 36,42 | 27,07 | 100,415 | 770,12 | 0,531 | 0,662 | 132,4 | 196,8 | 15,335 | 173,6 | 479,6 | 120,2 | 33,065 | 854,54 | 1928,82 | 0,0818 | 0,0216 | | | | | | | |

Суббота 2 недели

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | 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 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 54-4г-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 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| PR | 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 | | | | | | | |
| PR | 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 | | 780 | 28,745 | 34,28 | 109,005 | 845,16 | 0,76 | 0,682 | 15,07 | 177,5 | 14,41 | 201,5 | 554,3 | 243,1 | 10,21 | 856,63 | 1239,81 | 0,1377 | 0,05621 | | | | | | | |