



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова  
с 7 до 11 лет на 2024-2025 год



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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se							
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							
55.1	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	Макаронны 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							
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	700	31,165	20,68	116,285	755,15	0,385	0,517	8,97	142,9	5,01	125,15	251,51	81,45	8,86	5509,3	956,71	0,05715	0,0117							

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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	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							
256	Мясо тушеное	90	9,5	25,35	2,3	274,5	0,0126	0,013	0	5,94	10,8	144	144	18	1,44	396	369	0,00189	0,003204							
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							
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	690	17,565	35,83	67,175	658,83	0,2856	0,635	25,55	157,6	10,87	223,73	397,3	109,7	6,13	959,3	1483,4	0,14189	0,014092							

## Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминный (мг): А - мкг ретинола												Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se					
113	Суп-лапша 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	354,32	47	0,016	0,00064					
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	0,0023	0,00072					
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	705	31,86	49,804	115,12	1039,06	0,293	0,459	6,758	186,9	56,59	98,4	343,99	122,8	8,73	893,38	804,97	0,0422	0,01011					

## Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминный (мг): А - мкг ретинола												Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	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	Курница 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					
54-111-2020	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	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					
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	790	25,725	23,53	78,475	614,21	0,333	0,602	28,49	189	12,17	171,31	367,1	102,7	9,22	752,61	1559,91	0,0642	0,010718					

## Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминный (мг): А - мкг ретинола												Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se					
54-23-2020/54-33-2020	Овощи свежие (огурцы/томидоры)	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					
96	Рассольник 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	Гуляш из куриного 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	0,001125					
54-41-2020	Каша гречневая рассычатая	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					
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	750	23,295	13,71	124,325	678,78	0,3942	0,567	22	196,5	11,221	120,75	350,39	192,1	9,654	926,15	937,86	1,2751	0,362075					

## Понедельник 2 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	pp	Ca	Р	Мг	Fe	Na	К	I	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	0,00037													
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												
54-1г-2020	Макаронны 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	0,02												
338	Фрукты свежие (блоки)	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	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	21,565	24,78	124,575	799,63	0,283	0,512	25,16	144,5	8,25	130,58	248,8	80,98	7,8	728,91	864,81	0,0701	0,03278												

## Вторник 2 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	pp	Ca	Р	Мг	Fe	Na	К	I	Se												
54-9с-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	0,002												
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	0,0023	0,00072												
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/ 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	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075												
	Итого	705	32,56	49,824	113,52	1035,6	0,353	0,479	9,598	302,6	10,9	78,4	417,72	114,2	8,49	635,46	1120,97	0,035	0,00427												

## Среда 2 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	pp	Ca	Р	Мг	Fe	Na	К	I	Se												
54-2з-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												
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	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 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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							
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							
54-4-2020	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							
223	Запеканка из творога с молоком стуженым	60 (50/10)	8,76	6,63	16,8	162	0,042	0,1	0,33	4,55	0,56	136,91	150,61	18,59	0,45	63,9	150,27	0,0096	0,0013							
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	750	33,225	37,57	104,725	875,77	0,635	0,611	8,8	210,6	7	250,3	531,81	204,4	9,7	701,8	973,67	0,0506	0,004548							

Пятница 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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							
54-8с-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	Гречка 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	Курлица 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							
54-11г-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	0,027	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							
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	700	31,705	23,37	89,955	676,33	0,455	0,607	19,01	160,9	13,5	153,95	416,7	104,2	9,65	761,31	1664,81	0,06555	0,020418							