



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова с 7 до 11 лет на 2022-2023 учебный год (Группа продленного дня)



Писарева Е.В.

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ескан. ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг рет. экв											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	0,036	0,03	10,76	112,2	0,646	26,6	30	15,2	0,54	94,8	242,4	0,015	0,0002					
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	80	7,35	2,33	11,25	76,7	0,001	0,04	0,01	12	0,07	17,13	59,93	11,08	1,47	276,4	178,52	0,031	0,001					
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	2,58	219	0,022	0,0035					
54-1мн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0	15	0,05	50	4	2	0,1	0	0	0	0					
428	Булочка школьная/кондитерское 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	0,00075					
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		22,92	15,06	107,28	661,68	0,38	0,509	10,77	179,4	4,746	123,48	312,4	169,5	7,87	566,19	717,44	0,0839	0,00545					

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ескан. ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг рет. экв											Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se					
50	Икра кабачковая (консервы овощные закусочные)	30	0,3	1,46	1,62	20,78	0,012	0,015	1,95	0	0,18	29,53	16,7	5,18	0,21	210	94,5	0	0					
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,3	4,2	13,2	118,6	0,146	0,056	4,76	97,2	1,668	27	80,4	29	1,476	95,8	382,4	0,016	0,002					
551	Грени из пшеничного хлеба	10	0,75	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	80	12,76	8,71	11,85	176,83	0,05	0,064	0,14	14,2	0,26	31,29	68,27	18,49	1,56	44,01	183,47	0,013	0,00015					
54-1г-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	0,0208	0,001					
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0					
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		26,835	20,45	94,245	679,46	0,363	0,522	6,94	142,4	5,038	141,27	252,9	80,12	6,766	800,01	809,07	0,05015	0,0111					

Среда 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мкг)												
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
113	Суп-лапша Домашняя	200	2,052	4,43	9,3	92,6	0,04	0,028	0,4	10	0,318	22,84	30,8	8,54	0,52	6,256	46,42	0,016	0,0008
256	Мясо тушеное	80	8,5	4,3	2,7	82,6	0,0112	0,008	0	0	5,28	9,6	128	16	1,28	352	328	0,0017	0,00285
54-6г-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	46	0,0208	0,00072
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
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003
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		17,937	15,19	104,755	636,85	0,2042	0,448	12,25	42,2	8,638	96,59	278,5	76,39	6,61	813,476	796,04	0,04074	0,01637

Четверг 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мкг)												
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
101	Суп картофельный с крупой (с рисом)	200	1,578	2,17	9,69	68,6	0,072	6,6	0	0	21,36	44,78	18,22	0,7	0,754	103,8	229,4	0,016	0,0003
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
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	0,008	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		13,003	14,87	78,765	482,15	0,415	7,062	4,05	0,02	26,02	152,47	224,5	56,55	7,584	420,01	680,18	0,034	0,01637

Литница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность (ккал)	Витаминны (мг): А - мкг рет.эвк										Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,18	2,24	16,36	94,32	0,086	0,052	6,88	9,76	1,434	13,8	54,6	20,8	0,864	93	410,4	0,0008	0,00116			
Фирменное блюдо	Курица запеченная	80	12,36	17,68	0,56	150,4	0,032	0,16	0	16	0,136	32	114,7	16	1,6	58,4	168,9	0,015	0,001754			
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	0,0285	0,0008			
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	20,8	0	0	0,0072			
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	0,00075			
pp	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		21,065	26,42	66,595	528,27	0,321	0,674	17,17	58,16	5,03	125,05	292,8	83,85	6,094	582,1	1288,1	0,0443	0,01664			

Понедельник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность (ккал)	Витаминны (мг): А - мкг рет.эвк										Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se			
96	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	19	108	0,062	0,044	5,52	97,6	5,43	13,4	46,2	18,9	0,692	193,74	325,36	0,0157	0,0007			
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	80	12,76	8,71	11,85	176,83	0,05	0,064	0,14	14,2	0,26	31,29	68,27	18,49	1,56	44,01	183,47	0,013	0,00015			
54-6г-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	46	0,0208	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	Булочка школьная/кондитерское 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	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		25,19	19,76	126,68	777,63	0,295	0,457	9,66	151,1	7,33	80,44	238,9	90,56	7,312	594,16	872,35	0,0662	0,0031			

Вторник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность (ккал)	Витаминны (мг): А - мкг рет.эвк										Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se			
50	Икра кабачковая (консервы овощные закупочные)	30	0,3	1,46	1,62	20,78	0,012	0,015	1,95	0	0,18	29,53	16,7	5,18	0,21	210	94,5	0	0			
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,3	4,2	13,2	118,6	0,146	0,056	4,76	97,2	1,668	27	80,4	29	1,476	95,8	382,4	0,016	0,002			
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75	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	Азу (мясо тушеное с овощами)	80	7,12	3,84	7,76	96,8	0,25	0,084	0,16	7,38	0,42	16,96	112,7	20,1	1,32	102,52	322,31	0,0017	0,00285			
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	0,0285	0,0008			
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			
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	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		19,795	16,28	96,255	603,03	0,643	0,612	21,12	140,8	6,088	164,44	348,1	106,9	8,926	881,82	1738,11	0,05455	0,0216			

Среда 2 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			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,036	0,03	10,76	112,2	0,646	26,6	30	15,2	0,54	94,8	242,4	0,015	0,0002			
265	Плов	230	14,84	25,57	49,47	661,3	0,573	0,143	1,878	460	0,88	18,25	256,6	58,25	2,65	54,92	410,65	0,0019	0,0009			
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0	15	0,05	50	4	0,1	0	0	0	0	0			
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		20,005	30,05	99,245	920,83	0,692	0,515	12,69	587,2	2,976	130,6	322,9	90,7	5,22	418,72	717,05	0,0169	0,00905			

Четверг 2 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			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,18	2,24	16,36	94,32	0,086	0,052	6,88	9,76	1,434	13,8	54,6	20,8	0,864	93	410,4	0,0008	0,00116			
263	Рагу из свинины	230	14,47	19,27	24,84	611	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			
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			
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		20,035	22,17	88,555	913,87	0,529	0,777	10,57	118,7	3,784	84,19	320,1	97,26	5,814	732,33	963,24	0,0021	0,01307			

Пятница 2 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			
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,028	0,032	6,8	128,9	0,492	27,2	34,6	17	0,754	103,8	229,4	0,016	0,0003			
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	80	12,22	8,75	11,9	175,2	0,26	0,104	0,26	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,66	413,4	93,6	0,0131	0,003			
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	0,0208	0,001			
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0,0072			
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	0,00075			
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		22,645	19,39	84,975	593,67	0,431	0,518	7,15	160,5	4,102	112,98	254,1	69,72	5,744	935,9	460,8	0,0499	0,01225			