



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



№ 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							
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							
	<b>Итого</b>		<b>22,92</b>	<b>15,06</b>	<b>107,28</b>	<b>661,68</b>	<b>0,38</b>	<b>0,509</b>	<b>10,77</b>	<b>179,4</b>	<b>4,746</b>	<b>123,48</b>	<b>312,4</b>	<b>169,5</b>	<b>7,87</b>	<b>566,19</b>	<b>717,44</b>	<b>0,0839</b>	<b>0,00545</b>							

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							
	<b>Итого</b>		<b>26,835</b>	<b>20,45</b>	<b>94,245</b>	<b>679,46</b>	<b>0,363</b>	<b>0,522</b>	<b>6,94</b>	<b>142,4</b>	<b>5,038</b>	<b>141,27</b>	<b>252,9</b>	<b>80,12</b>	<b>6,766</b>	<b>800,01</b>	<b>809,07</b>	<b>0,05015</b>	<b>0,0111</b>							



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				
	<b>Итого</b>		<b>21,065</b>	<b>26,42</b>	<b>66,595</b>	<b>528,27</b>	<b>0,321</b>	<b>0,674</b>	<b>17,17</b>	<b>58,16</b>	<b>5,03</b>	<b>125,05</b>	<b>292,8</b>	<b>83,85</b>	<b>6,094</b>	<b>582,1</b>	<b>1288,1</b>	<b>0,0443</b>	<b>0,01664</b>				

## 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				
	<b>Итого</b>		<b>25,19</b>	<b>19,76</b>	<b>126,68</b>	<b>777,63</b>	<b>0,295</b>	<b>0,457</b>	<b>9,66</b>	<b>151,1</b>	<b>7,33</b>	<b>80,44</b>	<b>238,9</b>	<b>90,56</b>	<b>7,312</b>	<b>594,16</b>	<b>872,35</b>	<b>0,0662</b>	<b>0,0031</b>				

## 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				
	<b>Итого</b>		<b>19,795</b>	<b>16,28</b>	<b>96,255</b>	<b>603,03</b>	<b>0,643</b>	<b>0,612</b>	<b>21,12</b>	<b>140,8</b>	<b>6,088</b>	<b>164,44</b>	<b>348,1</b>	<b>106,9</b>	<b>8,926</b>	<b>881,82</b>	<b>1738,11</b>	<b>0,05455</b>	<b>0,0216</b>				

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	Ци 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				