



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова
с 12 и старше на 2022-2023 год



Понедельник 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витаминны (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)	250	5,4	5,25	16,5	148,25	0,1825	0,075	5,95	121,5	2,085	33,75	100,5	36,25	1,845	119,75	478	0,02	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	Котлеты куриные рубленые	100	15,95	10,89	14,81	221,04	0,06	0,075	0,175	17,75	0,325	39,11	85,34	23,13	1,95	55,01	229,34	0,016	0,00018				
54-1г-2020	Макаронны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,428	13,2	48	8,4	0,84	178,8	63,6	0,025	0,0012				
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		33,36	25,02	128,595	865,27	0,4475	0,563	12,13	177,3	5,993	168,64	308,8	98,31	9,86	891,81	1185,79	0,0624	0,0126				

Вторник 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витаминны (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	250	1,8	4,98	8,1	84,48	0,045	0,04	13,5	140	0,808	33,25	30	19	0,675	118,5	303	0,019	0,0003				
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				
54-6г-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				
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				
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		22,325	33,36	94,255	769,6	0,504	0,458	23,79	186,5	4,758	117,9	308,2	101	7,755	724,75	1043,31	0,0481	0,01297				

Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинола											Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У	Э		В1	В2	С	А	pp	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se								
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,108	0,0625	6,88	12,2	1,793	17,25	68,25	26	1,08	116,25	513	0,001	0,00145									
Фирменное блюдо	Курица запеченная	100	15,45	22,1	0,7	188	0,04	0,2	0	20	0,17	40	144	20	2	73	210,75	0,019	0,002187									
54-1Г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,14	0,132	12,24	38,52	2,36	46,8	100,8	33,6	1,2	193,2	748,8	0,0342	0,00096									
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	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									
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		28,33	34,15	104,22	764,96	0,441	0,7135	23,12	83,42	4,523	133,8	365,5	108,8	8,84	586,86	1790,07	0,0781	0,013347									

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинола											Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У	Э		В1	В2	С	А	pp	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se								
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,125	5,8	13	98,4	0,035	0,038	8,5	161,3	0,615	27,2	43,25	21,25	0,754	129,75	286,75	0,02	0,0004									
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного 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									
54-1Г-2020	Макаронные отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,428	13,2	48	8,4	0,84	178,8	63,6	0,025	0,0012									
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									
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	0,00075									
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		21,1	15,81	96,275	574,42	0,1913	0,476	8,603	208,5	3,623	102,06	205,6	62,58	6,064	923,75	658,3	0,084	0,0108									

Пятница 1 недели

№ 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				
47	Салат из квашеной капусты	30	0,7	1,6	1,2	21,8	0,003	0,001	0,68	0	0,034	2,1	4	0,95	0,054	0,27	11,86	0,002	0				
96	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	23,75	135	0,077	0,05	6,9	122	6,79	16,75	57,75	23,63	0,865	242,18	406,736	0,0196	0,0009				
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				
54-1н-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				
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		21,895	25,87	93,065	959,75	0,513	0,756	9,47	245,3	9,224	132,84	326,9	99,44	5,789	873,56	531,08	0,02266	0,00921				

Суббота 1 недели

№ 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				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,108	0,0625	6,88	12,2	1,793	17,25	68,25	26	1,08	116,25	513	0,001	0,00145				
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				
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	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		21,795	29,07	118,995	976,75	0,784	0,5475	12,81	472,2	4,273	85,25	371,1	107,5	8,46	452,17	1227,65	0,0037	0,0111				

Понедельник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витаминны (мг), А - мкг рети-эка											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	250	1,8	4,98	8,1	84,48	0,045	0,04	13,5	140	0,808	33,25	30	19	0,675	118,5	303	0,019	0,0003				
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	100	15,28	10,94	14,88	219	0,325	0,125	0,325	5,84	1,16	43,16	175	33,38	2,08	516,8	117	0,0164	0,004				
54-1-2020	Макаронны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,428	13,2	48	8,4	0,84	178,8	63,6	0,025	0,0012				
648	Кисель из концентрата на плодовых	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,016	0,012	6,42	5,6	0,232	22,82	16,4	10,26	0,732	13,54	138,46	0	0,0076				
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				
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				
	Итого		27,225	23,5	122,195	812,59	0,571	0,575	30,3	188,4	5,228	164,18	312,7	95,29	8,457	1122,64	964,06	0,0624	0,02135				

Вторник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витаминны (мг), А - мкг рети-эка											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	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,108	0,0625	6,88	12,2	1,793	17,25	68,25	26	1,08	116,25	513	0,001	0,00145				
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				
54-2гн-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				
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		20,995	28,87	99,895	916,95	0,764	0,5575	8,848	472,5	4,163	75,75	364,3	103,3	6,36	440,87	1008,45	0,0029	0,0103				

Среда 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг/г) А - мкг ретинол											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 вакуумные)	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	0							
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,125	5,8	13	98,4	0,035	0,038	8,5	161,3	0,615	27,2	43,25	21,25	0,754	129,75	286,75	0,02	0,0004	0							
256	Мясо тушеное	100	10,6	5,4	3,4	103,3	0,014	0,014	0	0	6,6	12	160	20	1,6	440	410	0,0021	0,00356	0							
54-дг-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68	0,252	0,144	0	33	4,78	16,8	180	144	4,8	3,096	262,8	0,026	0,0042	0							
54-1нн-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	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	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	0							
	Итого		28,795	22,79	114,73	787,66	0,446	0,53	10,45	222	12,225	151,28	442,4	213,6	9,224	975,256	1131,57	0,064	0,00891	0							

Четверг 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг/г) А - мкг ретинол											Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se								
113	Суп-лапша домашняя	250	2,565	5,54	11,63	115,75	0,05	0,037	0,5	12,5	0,398	26,55	38,5	10,68	0,52	7,82	58,025	0,02	0,0008	0							
Фирменное блюдо	Курица запеченная	100	15,45	22,1	0,7	188	0,04	0,2	0	20	0,17	40	144	20	2	73	210,75	0,019	0,002187	0							
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,14	0,132	12,24	38,52	2,36	46,8	100,8	33,6	1,2	193,2	748,8	0,0342	0,00096	0							
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	0							
223	Запеканка из творога с молоком стученым	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	0							
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	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	0							
	Итого		36,84	44,18	91,145	832,46	0,367	0,841	13,25	129,8	5,138	331,61	516,9	107,2	6,93	625,88	1295,575	0,0852	0,013497	0							

Литница 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв											Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	I	Se				
47	Салат из квашеной капусты	30	0,7	1,6	1,2	21,8	0,003	0,001	0,68	0	0,034	2,1	4	0,95	0,054	0,27	11,86	0,002	0				
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,4	5,25	16,5	148,25	0,1825	0,075	5,95	121,5	2,085	33,75	100,5	36,25	1,845	119,75	478	0,02	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	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	0,0008	0,0008				
РР	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				
РР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075					
	Итого		18,65	19,67	94,125	618,85	0,5465	0,558	10,68	127,7	7,154	146,84	322,8	95,15	9,014	483,48	956,99	0,0334	0,01137				

Суббота 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв											Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	I	Se				
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,1	84,48	0,045	0,04	13,5	140	0,808	33,25	30	19	0,675	118,5	303	0,019	0,0003				
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				
54-23пн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,13	0,52	13,29	0,91	111	107	30,7	1,1	38,5	184	0,09	0,0018				
РР	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				
РР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075					
	Итого		23,295	28,25	67,615	897,63	0,508	п	15,91	261,6	4,068	208,24	398,1	122,6	6,545	788,11	1006,22	0,11006	0,01041				