



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова с 7 до 11 лет на 2024-2025 учебный год (группа продленного дня)



Олег А. Павлов
 (подпись)
 М.П. КУМЕНТОВ

Понедельник 1 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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se							
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4,9	10,525	111,25	0,02	0,03	5,45	128,2	0,54	26	35,4	1,94	0,85	103,9	254,9	0,016	0,00036							
Фирменное блюдо	Курница запеченная	90																								
54-1г-2020	Макароны отварные	150		15,075		260	0,07	0,09	0	27,54	8,01	36	198	22,5	2,25	192,01	343,51	0,0152	0,0017							
685	Чай с сахаром	200		3,1		4,8	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84	28	1	161	624	0,027	0,000768							
PP	Хлеб пшеничный	25		1,975		58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0							
PP	Хлеб ржаной	35		1,75		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							
	Итого	700	23,1	23,7	100,5	705	0,3162	0,392	15,7	188,1	12,01	155,55	356,9	76,69	7,342	787,01	1318,91	0,0582	0,01108							

Вторник 1 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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se							
54-г-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,215	5,43	10	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	Гуляш из куриного филе	90	6	10,61		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	0,00113							
54-г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6,9	35	241,8	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180	120	4	149	219	0,02	0,033							
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	125,37	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							
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	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105							
	Итого	700	23,1	23,7	100,565	705	0,4174	0,7	8,742	139,2	6,901	91,01	338,7	174,1	9,042	890,42	938,52	0,06334	0,04714							

Понедельник 2 неделя

№ 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	Мг	Fe	Na	К	І	Se							
96	Рассольник Ленинградский	200	3,075	2,6	9	108	0,07	0,04	11,44	107,2	5,44	13,4	46,2	22,4	0,824	193,75	325,36	0,015	0,00072							
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	90	11,85	15	1,86	170	0,27	0,009	0,16	8,3	0,47	19,08	127,1	22,6	1,48	115,3	290	0,001	0,0032							
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,3	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	0,8	0,2	25,6	86,6	0,02	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	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105							
	Итого	700	23,05	23,7	100,895	705,25	0,4962	0,534	15,67	142,1	8,95	90,03	291,6	94,25	7,946	802,35	976,86	0,0376	0,0137							

Вторник 2 неделя

№ 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	Мг	Fe	Na	К	І	Se							
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4,9	10,525	111,25	0,02	0,03	5,45	128,2	0,54	26	35,4	1,94	0,85	103,9	254,9	0,016	0,00036							
Фирменное блюдо	Курица запеченная	90	15,075	13,4	25	260	0,07	0,09	0	27,54	8,01	36	198	22,5	2,25	192,01	343,51	0,0152	0,0017							
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	3,1	4,8	21,94	143,8	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	149	53	0,02	0,00096							
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,2	0	15	58	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							
ПР	Мучное изделие	30/50	1,975	0,25	12,075	58,45	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	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105							
	Итого	705	23,1	23,7	100,5	705	0,3162	0,602	7,25	195,6	9,74	96,95	316,2	58,21	6,152	705,84	774,05	0,06734	0,00767							

Среда 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ескал (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинол						Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	I	Se
113	Суп-лапша домашняя	200	3,08	3,67	4,34	91,95	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
256	Мясо тушеное	90	8,35	12,43	8,65	179,95	0,0126	0,013	0	0	5,94	10,8	144	18	1,44	396	369	0,00189	0,00032
54-дт-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6,9	34,25	241,8	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180	120	4	149	219	0,02	0,033
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,1	25	58,67	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	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105
Итого		700	23,355	23,7	100,275	704,32	0,3888	0,628	4,93	32,6	58,72	126,75	392,8	198,7	12,102	1240,6	950,5	0,04589	0,03509

Четвер 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ескал	Витамины (мг): А - мкг ретинол						Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	I	Se
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,4	4,6	16,58	108	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	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	8	16,72	5	184	0,06	0,08	0,16	14,98	0,3	35,2	76,81	20,8	1,76	495,2	206,41	0,014	0,00016
54-6т-2020	Рис отварной	150	0,6	0	19,74	98	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	4	1,6	22,43	145	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,75	0,35	15,96	73,5	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	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105
Итого		710	23,1	23,7	100,57	705,51	0,4482	0,72	15,17	148,7	5,68	157,95	288,7	103,5	7,672	5570,4	1320,21	0,05735	0,01118

Пятница 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ескал	Витамины (мг): А - мкг ретинол						Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	I	Se
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4	3,98	6,5	70,58	0,02	0,024	10,72	98,64	0,444	29,6	25,8	12,4	0,46	95,6	174,4	0,0136	0,0003
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	200	14,375	18,7	25,025	300	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	158	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	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	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105
Итого		760	23,1	23,58	100,46	704,93	0,3962	0,619	20,77	113,7	5,154	165,09	233,1	87,25	7,902	486,11	674,68	0,0256	0,00897