



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 рет. экв						Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se	
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	90	9,8	12,4	5	185	0,06	0,08	0,16	14,98	0,3	35,2	76,81	20,8	1,76	4952	206,41	0,014	0,00016	
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	0,02	0,00096	
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	
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	35	1,75	0,35	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>19,625</b>	<b>18,7</b>	<b>90,335</b>	<b>597,35</b>	<b>0,2462</b>	<b>0,565</b>	<b>4,21</b>	<b>41,58</b>	<b>3,09</b>	<b>97,75</b>	<b>163,11</b>	<b>53,05</b>	<b>7,602</b>	<b>5442,3</b>	<b>574,91</b>	<b>0,0348</b>	<b>0,0102</b>	

**Вторник 1 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	
256	Мясо тушеное	90	10	11,55	4,9	200,5	0,0126	0,013	0	0	5,94	10,8	144	18	1,44	396	369	0,00189	0,0032	
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	
686	Чай с сахаром и лимонном	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	
РР	Мучное изделие	30/50	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	
РР	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105	
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>19,83</b>	<b>18,9</b>	<b>93,89</b>	<b>679,5</b>	<b>0,2288</b>	<b>0,605</b>	<b>0,52</b>	<b>52,59</b>	<b>8,29</b>	<b>145,35</b>	<b>361,42</b>	<b>95,87</b>	<b>5,212</b>	<b>839,21</b>	<b>688,02</b>	<b>0,12859</b>	<b>0,00677</b>	

## Среда 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	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se									
Фирменное блюдо	Гуляш из куринного филе	90	7,27	10,8	5,65	161	0,0012	0,045	0,012	13,5	0,081	19,26	67,39	12,49	1,65	310,9	200	0,0351	0,00013									
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,1	6,9	35,9	241,8	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									
338	Фрукты свежие (б/блоко)	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									
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	35	1,75	0,35	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105										
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>19,695</b>	<b>18,7</b>	<b>93,485</b>	<b>628,95</b>	<b>0,3474</b>	<b>0,65</b>	<b>10,06</b>	<b>41,3</b>	<b>5,751</b>	<b>103,81</b>	<b>297,89</b>	<b>165,7</b>	<b>11,092</b>	<b>816</b>	<b>793,5</b>	<b>0,0571</b>	<b>0,04268</b>									

## Четверг 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	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se									
54-15г-2020/Фирменное блюдо	Консервы овощные закусочные	50	0,72	3,5	4,6	59,1	0,02	0,015	5,75	15,4	0,13	20	25,5	13,5	0,67	54	210,5	0,00805	0,311									
	Курица запеченная	90	7,3	8	0	133	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	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	0,02	0,00096									
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,1	25,6	58,67	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									
	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105										
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>17,245</b>	<b>17,7</b>	<b>89,935</b>	<b>576,52</b>	<b>0,2762</b>	<b>0,59</b>	<b>9,8</b>	<b>69,54</b>	<b>10,93</b>	<b>118,55</b>	<b>309,8</b>	<b>68,25</b>	<b>8,762</b>	<b>736,31</b>	<b>922,51</b>	<b>0,05125</b>	<b>0,32991</b>									

## Пятница 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	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se									
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	200	6,2	12	20	199,9	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	25,74	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0									
223	Запеканка из творога с молоком стущеным	60 (50/10)	6,3	5,9	6,7	100,26	0,042	0,1	0,33	45,5	0,56	136,91	150,61	18,59	0,45	63,9	150,27	0,0096	0,0013									
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	35	1,75	0,35	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105										
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>16,825</b>	<b>18,5</b>	<b>79,475</b>	<b>547,91</b>	<b>0,3882</b>	<b>0,675</b>	<b>0,38</b>	<b>60,52</b>	<b>5,07</b>	<b>256,4</b>	<b>346,91</b>	<b>84,44</b>	<b>5,692</b>	<b>428,41</b>	<b>372,55</b>	<b>0,0196</b>	<b>0,00967</b>									

Понедельник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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									
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	90	8,5	12,4	0	190	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	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	0,02	0,00096									
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,1	25,6	58,67	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008									
ПР	Мучное изделие	30/50	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	35	1,75	0,35	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105									
	Итого	505	19,93	19,95	95,69	660,97	0,3062	0,542	4,31	44,95	6,17	81,4	222,02	68,14	7,782	603,32	588,43	0,057	0,01321									

Вторник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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									
47	Салат из квашеной капусты	50	0,4	1,5	2,4	20	0,006	0,002	1,36	0	0,068	4,2	8	1,9	0,108	0,54	23,72	0,004	0									
256	Мясо тушеное	90	10	11,55	4,9	200,5	0,0126	0,013	0	0	5,94	10,8	144	18	1,44	396	369	0,00189	0,0032									
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,1	6,9	35,9	241,8	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180	120	4	149	219	0,02	0,033									
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	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105									
	Итого	550	23,025	20,75	95,835	672,65	0,3548	0,59	5,41	27,5	11,588	80,55	378,3	165,2	10,69	886,84	927,22	0,02669	0,04525									

Среда 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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									
291	Плов	230	11,4	20	18	293,25	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									
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	25,74	124	0,03	0,02	10	0	0,2	16	4	16	0,8	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	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105									
	Итого	590	16,125	21	80,675	585,4	0,2362	0,575	11,93	184,1	10,84	95,8	316,4	100,5	7,992	689,95	793,95	0,0043	0,00927									

Четверг 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинола										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se							
Фирменное блюдо	Курица запеченная	90	7,3	8	0	133	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	Картофельное пюре	150	3,1	9,9	37	233,5	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							
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	35	1,75	0,35	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105							
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>14,325</b>	<b>18,5</b>	<b>79,035</b>	<b>548,25</b>	<b>0,2962</b>	<b>0,665</b>	<b>10,25</b>	<b>59,94</b>	<b>11,47</b>	<b>129,55</b>	<b>321,5</b>	<b>74,75</b>	<b>6,492</b>	<b>683,11</b>	<b>1064,01</b>	<b>0,0422</b>	<b>0,01072</b>							

Пятница 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг): А - мкг ретинола										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se							
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	90	10,9	13	4,86	242	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							
54-1Г-2020	Макаронь 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							
342	Компот из свежих плодов (из яблоч)	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							
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	35	1,75	0,35	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105							
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>20,085</b>	<b>19,26</b>	<b>88,475</b>	<b>665,35</b>	<b>0,4462</b>	<b>0,514</b>	<b>2,03</b>	<b>35,5</b>	<b>3,06</b>	<b>74,03</b>	<b>203,8</b>	<b>50,45</b>	<b>4,702</b>	<b>601,82</b>	<b>452,12</b>	<b>0,02124</b>	<b>0,01601</b>							