

Составлено

Директор

МАСУ ВОШ

Ташкарова

Составлено
Управление Роспотребнадзора
по Тамбовской области
Иванов И.И. (подпись)
И.И. (И.И.)



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			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинол					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	K	I	Se
Фирменное блюдо 54-1г-2020	Котлеты куриные рубленые	90	14,36	9,8	13,33	198,96	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
389	Мансароны 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
ПП	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6	0,025	0,063	0,05	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008
ПП	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	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	500	24,385	16,1	99,665	619,51	0,2462	0,565	4,21	41,38	3,09	97,75	163,11	53,05	7,602	5442,3	574,91	0,0348	0,0102

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинол					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	K	I	Se
256	Масло тушеное	90	9,5	25,35	2,3	274,5	0,0126	0,013	0	0	5,94	10,8	144	19	1,44	396	369	0,00189	0,0032
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	266,7	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 лимонком	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
4-23/ПР	Булочка шоколадная/Мушное 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	41,65	48,77	0,0159	0
ПП	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	525/505	19,33	32,7	92,29	761,7	0,2288	0,605	0,52	52,59	8,29	145,4	361,42	95,87	5,212	839,21	688,02	0,12859	0,00677



Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг); А - мкг рет.эв			Минеральные в-ва (мг)										
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	K	I	Se	
54-23-2020/54-3	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,6	0,1	1,9	10,65	0,03	0,02	10,5	42,9	0,27	14,5	20,5	6	0,45	3,5	129,5	1,2	0,32
Фирменное блюдо	Курица запеченная	90	17,1	11,99	0	176,34	0,07	0,09	0	27,54	8,01	36	198	22,5	2,25	192,01	343,51	0,0152	0,0017
54-11-2020	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	0,027	0,000768
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
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	560	25,525	18,89	75,235	551,34	0,3462	0,675	24,75	102,5	11,85	141,1	348,8	81,75	8,842	697,81	1412,51	1,2502	0,33872

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг); А - мкг рет.эв			Минеральные в-ва (мг)										
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	K	I	Se	
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	90	11,14	18,9	3,15	227,2	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
54-41-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	0	27,5	3,88	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
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	500	23,265	26,4	82,085	656,05	0,5862	0,594	0,23	36,1	5,94	87,63	346,6	166,9	8,722	594,4	605,5	0,021	0,04445

Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг); А - мкг рет.эв			Минеральные в-ва (мг)										
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	K	I	Se	
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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0
333	Фрукты свежие (яблони)	130	1,17	0,26	10,53	55,9	0,052	0,036	78	0	0,26	44,2	29,9	16,9	0,39	16,9	236,1	0	0,001
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	590	12,695	12,86	89,965	527,85	0,3982	0,611	78,05	15,02	4,77	163,7	226,2	82,75	5,632	381,41	478,38	0,01	0,00937

Понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинола						Минеральные в-ва (мг)						
			Б				В1	В2	С	А	РР	Са	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
			Б	Ж	У														
Фирменное блюдо 54-1-2020	Котлеты домашние	90	10,8	14,4	13,5	227,7	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
342	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
428/ ПР	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
ПР	Булочка школьная/Мучное 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
	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	525/505	22,19	22,01	108,47	745,8	0,2962	0,562	2,11	45,25	5,97	73,8	212,42	63,74	5,162	599,54	382,05	0,04924	0,00881

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинола						Минеральные в-ва (мг)						
			Б				В1	В2	С	А	РР	Са	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
			Б	Ж	У														
54-23-2020/54-3	Овощи свежие (спульца/помидоры)	60	0,6	0,1	1,9	10,65	0,03	0,02	10,5	42,9	0,27	14,5	20,5	6	0,45	3,5	129,5	1,2	0,32
Фирменное блюдо 54-4-2020	Гуляш из куриного филе	90	8,27	2,61	12,65	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
389	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	149	219	0,02	0,033
ПР	Сек-фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	1,4	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
	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	560	21,795	10,41	104,085	554,38	0,3674	0,64	14,56	83,9	5,931	99,31	314,19	163,7	11,24	804,7	864	1,2559	0,36318

Среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинола						Минеральные в-ва (мг)						
			Б				В1	В2	С	А	РР	Са	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
			Б	Ж	У														
265	Плов	230	19,35	43,194	39,69	625,6	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	31,4	124	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	590	24,075	44,194	109,025	925,95	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 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинол						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	K	I	Se
Фирменное блюдо 54-11-2020	Хруща запеченная	90	17,1	11,99	0	176,34	0,07	0,09	0	27,54	8,01	36	198	22,5	2,25	192,01	343,51	0,0152	0,0017
685	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	0,027	0,000768
223	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,33	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0
ПР	Запеканка из творога с молоком ступенчатый	60 (50/10)	8,76	6,63	16,8	162	0,042	0,1	0,33	43,5	0,56	136,9	150,61	18,59	0,45	63,9	150,27	0,0096	0,0013
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
	Хлеб ржаной	35	1,775	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	560	32,885	25,22	79,535	674,09	0,3382	0,765	10,58	105,4	12,03	266,5	472,11	93,34	6,942	747,01	1214,28	0,0518	0,01202

Пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинол						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	K	I	Se
Фирменное блюдо 54-11-2020	Азу (мясо тушеное с овощами)	90	11,14	18,9	3,15	227,2	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
372	Макаронные изделия	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
ПР	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	0,0008
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
	Хлеб ржаной	35	1,775	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	500	21,165	25,2	89,485	647,75	0,4562	0,494	4,23	34,9	3,26	81,63	213,4	54,85	7,322	605,6	658,5	0,029	0,02041