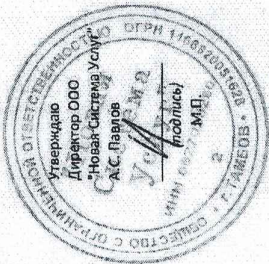


Составлено
директор
МАУУ ИИИ

Том Карлова



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова с 7 по 11 лет на 2024-2025 год

Понедельник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг); А - мг ретинола										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А	РР	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se						
96	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	19	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	Котлеты куриные рубленые	90	14,36	9,8	13,33	0,06	0,08	0,16	14,98	0,3	35,2	76,81	20,8	1,76	49,52	206,41	0,014	0,00016						
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,3	5,5	32,7	0,05	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	149	53	0,02	0,00096						
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	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	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	37,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072						
ПР	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	15,96	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105						
	Итого	700	26,785	19,7	118,665	0,3162	0,605	15,65	148,8	8,53	111,2	209,31	75,45	8,426	5636,1	900,27	0,0498	0,0109						

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг); А - мг ретинола										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А	РР	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	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						
256	Мясо тушеное	90	9,5	25,35	2,3	0,026	0,013	0	0	5,94	10,8	14,4	18	1,44	39,6	369	0,00189	0,0032						
54-6-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	0,03	0,03	0	26,5	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	0,03	0,13	0,52	13,29	0,91	111	107	30,7	1,1	38,5	184	0,09	0,0018						
428/ПР	Булочка школьная/Мушное изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	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	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105						
	Итого	725/705	20,77	36,68	98,79	0,2488	0,629	11,24	151,2	8,734	175	387,22	108,3	5,672	934,81	862,42	0,14219	0,00707						

Среда 1 неделя

№ 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	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	K	I	Se
54-23-2020/54-3113	Овощи свежие (огурцы/помидоры) Суп-лапша домашняя	60 200	0,6 6,08	0,1 4,56	1,9 16	10,65 129,36	0,03 0,04	0,02 0,04	10,5 0,88	42,9 5,1	0,27 47,2	14,5 50,4	20,5 22,47	6 35,4	0,45 1,52	3,5 35,4	1,2 47	0,016 0,00064	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
54-11-2020/372	Картофельное пюре Компот из свежих ягод	150 200	3,1 6	0,2 25,6	19,7 6	145,8 12,075	0,12 0,02	0,11 0	10,2 4	32,1 0,2	1,97 0,2	39 14	84 8	28 14	1 2,8	161 12	624 240	0,027 0,008	0,00768
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	31,605	23,45	91,235	680,7	0,3862	0,715	25,63	107,6	59,05	191,5	371,27	117,2	10,36	1052,1	1459,51	1,2662	0,33936

Четверг 1 неделя

№ 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	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	K	I	Se
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	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	Азу (мясо тушеное с овощами)	90	11,14	18,9	3,15	227,2	0,27	0,009	0,48	8,3	0,47	19,08	127,1	22,6	1,48	115,3	290	0,001	0,0032
54-4-2020	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	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	700	24,965	31,04	92,485	734,77	0,5062	0,624	5,68	164,3	6,48	113,6	382	168,8	9,572	698,3	860,4	0,037	0,04481

Пятница 1 неделя

№ 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	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	K	I	Se
54-8-2020/551	Суп картофельный с горохом Грени из пшеничного хлеба	200 10	6,68 0,6	4,6 0,08	16,28 4,9	133,14 23,5	0,15 0,012	0,06 0,005	4,76 0	97,2 4,1	1,67 0,25	27 2,2	80,4 8	29 1,4	1,48 0,19	95,8 31,5	382,4 10,9	0,016 0,00035	0,002
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	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (апельсин)	130	1,17	0,26	10,33	55,9	0,052	0,036	78	0	0,26	44,2	29,9	16,9	0,39	16,9	256,1	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	800	19,975	17,54	111,145	684,49	0,5802	0,676	82,81	116,3	6,69	192,9	314,6	113,2	7,302	508,71	871,68	0,02635	0,01137

Понедельник 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	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	K	I	Se
88	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	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
	Козлеты 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
	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	0,02	0,00096
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	23,88	97,6	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
428/ПР	Булочка школьная/Мучное изделие	50/30	4,18	22,43	1,6	22,43	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	725/705	23,63	25,99	114,97	813,38	0,3162	0,586	12,83	144,2	6,414	103,4	238,22	76,14	5,622	695,14	556,45	0,06284	0,00911

Вторник 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	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	10,63	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
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,78	4,58	14,4	125,9	0,1	0,06	3,72	120,8	1,51	30,4	96,2	26,8	1,28	96,4	363	0,016	0,002
	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
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	149	219	0,02	0,033
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	0,0068	0,0008
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,35	12,025	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	0,00405
	Итого	760	28,575	14,99	118,485	680,28	0,4674	0,7	18,28	204,7	7,441	129,7	410,39	190,5	12,52	901,1	1227	1,2719	0,36518

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	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	K	I	Se
54-7с-2020	Суп-картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	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
265	Плов	230	19,35	43,194	39,69	625,6	0,1	0,1	1,878	169,1	9,19	18,25	259,1	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	0	15	0,05	24	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	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	790	29,235	46,974	127,525	1045,55	0,3262	0,635	18,81	281,7	12,28	109,6	371	121,3	8,862	782,95	1204,35	0,0123	0,01043

Четверг 2 неделя

№ 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
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	5,68	4,6	16,28	133,14	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	Курица запеченная	90	17,1	11,99	0	176,34	0,07	0,09	0	27,54	8,01	35	198	22,5	2,25	192,01	343,51	0,0152	0,0017
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	0,027	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
223	Запеканка из творога с яблоком стученным	60 (50/10)	8,76	6,63	16,8	162	0,042	0,1	0,33	45,5	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
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	770	40,165	29,9	100,715	830,73	0,5002	0,83	15,34	206,7	13,95	295,7	560,51	123,7	8,612	874,31	1607,58	0,06815	0,01402

Пятница 2 неделя

№ 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
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,02	0,03	5,45	128,2	0,54	26	35,4	1,94	0,85	103,9	254,9	0,016	0,00035
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
54-1г-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	0,02	0,00095
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	700	22,865	29,84	99,885	726,47	0,4762	0,524	9,68	163,1	3,8	107,6	248,8	56,79	8,172	709,5	913,4	0,045	0,02077