



В соответствии с
 распоряжением М.В.С. от 28
 февраля 2025 г. № 1. Редово
 В.В. Сидорова



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова
 с 7 до 13 лет на 2024-2025 год



Понедельник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. стоимость (ккал)	Витаминный состав (мг): А - мкг ретинола											Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se								
96	Расстопленный жирноразданный	200	1,84	5	1,5	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	Котлеты куриные рубленые	90	9,8	12,4	5	185	0,06	0,08	0,16	14,98	0,3	35,2	76,81	20,6	1,76	495,2	206,41	0,014	0,00016								
54.11.2020	Майонез столовый	150	5,3	32,7	20,2	85,6	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,2	1,69	53	0,02	0,00096								
389	Сыр французский	200	0,8	20,6	20,6	58,45	0,025	0,063	0,05	0	0,2	14	14	8	2,8	12	246	0,028	0,0028								
Гр	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								
Гр	Хлеб ржаной	25	1,75	0,35	14,96	65,3	0,0312	0,397	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105								
	Итого	700	21,465	23,7	190,335	705,35	0,3162	0,605	15,65	148,8	8,53	111,15	209,31	75,45	8,426	5636,1	900,27	0,0498	0,0109								

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. стоимость (ккал)	Витаминный состав (мг): А - мкг ретинола											Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se								
88	Циц из свежих кефали с картошкой	200	1,44	4,5	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								
256	Маго тушеное	90	10	11,55	4,9	200,5	0,0126	0,013	0	5,92	10,8	144	18	1,44	396	0,00189	46	0,028	0,00072								
54.06.2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,45	208,7	0,03	0,03	0	26,6	1,44	6	72	24	0,5	152	46	0,008	0,0016								
686	Чай с сахаром и лимонком	200	0,3	0	15,2	45	0,03	0,13	0,57	13,29	0,91	111	107	30,7	1,1	38,5	184	0,098	0,0016								
Гр	Мушное изюмное	30/50	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105								
Гр	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	705	21,27	23,4	189,24	732,08	0,2488	0,629	11,24	151,2	8,734	174,95	387,22	108,3	5,672	934,81	862,42	0,14219	0,00707								

Среды 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	К	І	Se				
82	Борща с петрушкой и картофелем	280	1,7	5	10,6	28,72	0,02	0,03	5,45	129,2	0,54	25	35,4	1,94	0,55	103,9	254,9	0,016	0,00036				
Фруктовый десерт	Турецкий из фруктов и фруктов	90	7,27	10,8	5,65	16,1	0,0012	0,045	0,012	13,5	0,061	10,26	67,39	12,49	1,65	310,9	200	0,0351	0,00113				
5.4-20.20	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,1	6,9	35,9	24,8	0,21	0,12	0	77,5	3,58	14	180	120	4	149	219	0,07	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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,9	44,4	0,08	0,07	10	0	0,2	15	11	9	2,2	26	27,8	0,002	0,0023				
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	0,0072	0,00105				
ПР	хлеб ржаной	35	1,75	0,35	14,56	65,3	0,0812	0,192	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105				
Итого		800	21,395	23,7	103,885	707,67	0,3674	0,88	15,51	169,5	6,291	129,91	333,29	167,7	11,942	919,9	1048,4	0,0731	0,04304				

Четверг 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	К	І	Se				
5.4-13.20.20/	Консервы овощные замоченные	50	0,72	3,5	4,6	50,1	0,02	0,015	5,75	15,4	0,13	20	25,5	13,5	0,67	54	210,5	0,00805	0,311				
113	Суп диетический домашний	200	4,05	6	16	129,36	0,04	0,04	0,88	5,1	47,2	50,4	27,47	35,4	1,52	354,32	47	0,016	0,00054				
Фруктовый десерт	Турецкий из фруктов	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	0,0011				
5.4-13.20.20	Макаронные отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	28,8	1,19	11	40	7	0,7	149	5,3	0,02	0,00096				
372	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,2	0,1	20,6	58,67	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	1,2	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	0,00072				
ПР	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	14,96	65,3	0,0812	0,192	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105				
Итого		750	21,325	23,7	100,935	705,88	0,3162	0,63	10,68	74,64	58,13	168,95	332,27	103,7	10,282	1090,6	969,51	0,06725	0,33055				

Понедельник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг) / А - мкг ретинол														Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se											
54 БС 2020	Суп картофельный с горохом	200	4	5	16,28	133,14	0,15	0,06	4,76	97,2	1,67	47	80,4	29	1,48	95,8	382,4	0,016	0,002											
55А	Гречка на щавиной охладка	10	0,6	0,08	4,9	23,5	0,012	0,005	0	4,1	0,25	2,2	8	14	0,19	31,5	10,9	0,00035	0											
Фирменные блюда	Пельмени отварные	200	6,2	12	20	159,9	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 яблок сушеных	200	0,6	0	23,74	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0											
223	Запеканка из творога с молоком стучиным	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											
ПР	Клеб плечичный	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	Клеб 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	730	21,425	23,58	100,655	704,55	0,5502	0,74	5,14	161,8	6,99	285,6	435,31	114,8	7,362	558,71	765,85	0,03595	0,01167											

Понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг) / А - мкг ретинол														Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se											
ББ	Щи из свеклы капуст с майонезом	200	1,44	3,98	6,5	67,56	0,19	0,074	10,72	98,64	0,444	29,6	25,8	12,4	0,46	95,8	174,4	0,0136	0,0032											
Фирменные блюда	Колбасы 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	208,41	0,0131	0,0032											
54 А 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 яблод	200	0,2	0,1	20,6	58,67	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,006	0,008											
ПР	Мушкет маршале	30/50	4,18	1,4	22,43	131	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	18,17	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	705	21,17	23,93	97,19	714,55	0,3262	0,566	15,03	143,6	6,614	111	247,82	80,54	8,242	698,92	762,83	0,0706	0,01351											

Четверг 3 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витаминный (мг) / А мкг / р-е													Минеральные в-ва (мг)										
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se											
5-1г-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,60	4,6	16,28	133,14	0,15	0,06	4,76	97,2	1,67	27	80,4	7,7	1,4	0,19	31,5	10,9	382,4	0,016	0,002	0								
5-1г-2020	Салат из отварного мяса	10	0,6	0,08	4,9	23,5	0,012	0,005	0	4,1	0,25	2,2	8	8	1,4	0,19	31,5	10,9	382,4	0,00035	0	0								
Фруктовое	Курдюк запеченный	90	7,3	0	0	133	0,07	0,09	0	27,54	8,01	36	108	22,5	2,25	192,01	343,51	0,0152	0,0017	0,007	0,00076	0								
5-1г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	9,9	37	243,5	0,12	0,11	16,2	32,1	1,97	39	84	28	7	0,9	0,8	21	624	0	0,0072	0								
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58,45	0,025	0,093	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,00135	0	0,00135	0								
PP	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,75	12,075	58,45	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,01222	0	0,01222	0								
PP	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	14,96	65,3	0,0582	0,275	15,01	161,2	13,39	158,79	409,9	105,2	8,182	310,41	1457,31	0,05855	0,01222	0,05855	0,01222	0,01222	0							
	Итого	710	21,605	23,18	100,215	704,89	0,4582	0,73	15,01	161,2	13,39	158,79	409,9	105,2	8,182	310,41	1457,31	0,05855	0,01222	0,05855	0,01222	0,01222	0							

Пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витаминный (мг) / А мкг / р-е													Минеральные в-ва (мг)										
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se											
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,84	10,4	78,72	0,02	0,03	5,45	129,2	0,54	26	35,4	1,94	0,85	103,9	254,9	0,016	0,00036	0,001	0,0032	0								
Фруктовое	Алу (мясо тушеное с овощами)	90	10,9	13	48,6	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	0,001	0,0032	0								
5-1г-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	0,00096	0,00024	0,0036	0								
342	Сметана на свежих яблоках (из яблон)	200	0,15	0,16	23,88	50	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	0	0,0072	0								
PP	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,75	12,075	58,45	0,025	0,093	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,00135	0	0,00135	0								
PP	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	14,96	65,3	0,0582	0,292	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,01222	0	0,01222	0								
	Итого	700	21,785	23,61	98,875	698,47	0,4662	0,544	7,48	163,7	3,6	100,03	239,2	52,39	5,552	705,72	707,02	0,03724	0,01837	0,03724	0,01837	0								