

Соеавовавов!
Директор ООО "Шеел" а.д.
Шеел, Ш. Ш. Ресовба
В. В. Сибирцев



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова
с 7 до 13 лет на 2024-2025 учебный год (группа продвинутого дня)

С. С. Сибирцев
Управляющий
по Тамбовской обл. - СП
М П

Понедельник 1 неделя													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг), А - мкг ретинол						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р
82	Борс с капустой и картофелем	200	1	4,9	10,525	111,35	0,02	0,03	5,45	128,2	0,54	26	35,4
Фруктовый салат	Курдюк запеченный	90	15,075	13,4	25	260	0,07	0,09	0	27,54	8,01	36	156
54.11.2020	Макаронные изделия	150	3,1	4,8	21,94	145,8	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,075	0,251	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,1
ПР	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0
Итого		700	23,1	23,7	100,565	705	0,3162	0,695	15,7	108,1	12,01	155,55	356,9

Вторник 1 неделя													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг), А - мкг ретинол						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р
54.7.2020	Суп картофельный с макаронами и капустой	200	5,215	5,43	10	119,6	0,04	0,06	5,88	97,6	1,44	13,8	54,6
Фруктовый салат	Утка и куриного филе	90	6	10,61	3,65	86,28	0,0012	0,045	0,012	33,5	0,081	19,26	67,39
54.4.2020	Каши гречневая, рисовая	150	8	6,9	35	241,8	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180
342	Компот из свежих яблок (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	125,27	0,01	0,02	1,8	0,6	0	6,4	4,4
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,1
ПР	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0
Итого		700	23,1	23,7	100,565	705	0,4174	0,92	8,742	139,2	6,901	91,01	338,7

Среды 1 недели																										
№ 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	Мг	Fe	Na	K	I	Se							
54-8г./2020	Суп картофельный с горохом	200	6,6	4,6	16,58	106	0,15	0,05	4,76	97,2	1,67	77	80,4	29	1,4	95,3	352,4	0,016	0,002							
551	Гречка из пшеничного хлеба	10	0,6	0,08	4,9	21,5	0,012	0,005	0	4,1	0,25	2,2	8	1,4	0,19	31,5	10,9	0,00035	0							
201	Пюре из картофеля	230	9,39	17,12	12,9	25,7	0,1	0,1	1,578	169,1	9,19	18,25	169,1	28,25	2,05	334,65	440,45	0,0023	0,00072							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	27,74	96	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0							
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	15,96	73,5	0,0812	0,397	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0,00105	0							
Итого		705	23,12	23,75	100,51	705	0,4181	0,597	6,638	228,1	11,16	89	399,9	127,8	7,292	714,66	922,77	0,03455	0,00377							

Четверг 1 недели																						
№ 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	Мг	Fe	Na	K	I	Se			
56	Рисовый суп	200	3,075	2,6	9	108	0,07	0,04	11,44	107,2	5,44	13,4	45,2	22,4	0,824	193,75	325,36	0,015	0,00072			
Фаршное блюдо	Колбасы домашние	90	10,8	14,6	5,5	204,38	0,07	0,06	0,31	5,65	4,78	38,85	129,6	29,97	2,11	189,61	706,41	0,0121	0,0032			
54-II-2020	Макаронные отварные	150	5,3	5,5	32,325	202	0,06	0,03	0	25,6	1,19	11	40	7	0,2	149	53	0,02	0,00096			
372	Компот из фруктов	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	0,00872			
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	15,96	73,5	0,0812	0,397	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105			
	Итого	700	23,1	23,7	100,46	705	0,3262	0,605	15,8	139,5	13,01	114,6	262,1	84,62	8,776	873,66	900,27	0,0561	0,02113			

Пятница 1 недели													Минеральные вещества [мг]							
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность [ккал]	Витамины [мг], А - мкг ретинол													
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	K	I	Se	
54-9с/2020	Суп картофельный с фасолью	200	4,74	4,58	1,7	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	
256	Мако тушеное	90	11,3	14	18,6	245,5	0,0126	0,013	0	0	5,94	10,8	104	18	1,44	395	399	0,00167	0,0032	
		150	3,1	4,5	21,94	143,65	0,12	0,13	10,2	32,1	1,97	39	84	28	1	161	624	0,027	0,00078	
54-11с/2020	Картофельное пюре	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	
685	Чай с сахаром	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	
		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	
РР	Хлеб ржаной	700	23,065	23,68	100,575	705	0,3388	0,648	13,97	153,2	10,91	134,75	363,7	97,05	6,962	963,5	1452,5	0,04489	0,01422	

Поларизация 2 периода													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг): А - мкг ретинол						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р
СБ	Рисовый суп с овощами	200	1,075	2,6	9	108	0,01	0,04	1,14	107,2	5,44	13,4	46,2
Фирменное блюдо	Гречка с куриным филе	90	11,55	1,5	1,55	170	0,17	0,003	0,16	5,5	0,47	1,906	1,27
54-й 2020	Рис отварной	150	3,6	5,3	36,4	208,7	0,03	0,03	0	26,6	1,44	6	72
389	Суп фруктовый	200	0,8	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	16
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,003	0,05	0	1,4	31,75	32,3
ПР	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0
Итого		700	23,05	23,7	100,895	705,15	0,4962	0,534	15,67	142,1	8,95	90,03	291,6

Вторник 2 недели													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг): А - мкг ретинол						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р
БЗ	Вареное картофельное пюре	200	1	4,5	10,525	111,75	0,02	0,03	5,45	126,2	0,54	26	35,4
Фирменное блюдо	Картофель запеченный	90	15,075	13,4	25	260	0,07	0,09	0	27,54	8,01	36	198
54-й 2020	Макаронные изделия	150	3,1	4,8	21,94	143,8	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,2	0	15	59	0,01	0,02	1,8	0,6	0	6,4	9,4
ПР	Мучное изделие	30/50	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,003	0,05	0	1,4	31,75	32,3
ПР	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0
Итого		705	23,1	23,7	100,5	705	0,3162	0,602	7,25	155,6	9,74	96,93	316,2

Минеральные вещества (мг)													
К	И	Se	Na	Fe	Mg	P	Ca	PP	A	C	B2	B1	Витаминный (мг): А - мкг ретинол
343,51	0,0152	0,0017	192,01	2,25	1,94	35,4	26	0,54	126,2	5,45	0,03	0,02	111,75
53	0,07	0,0096	149	0,7	7	40	11	1,19	26,6	0	0,03	0,06	260
33,62	0,00024	0,0036	8,22	0,18	3,6	9,4	6,4	0,6	0,6	0	0,02	0,01	59
48,77	0,0153	0	41,86	0,73	16,17	38,42	11,25	0	12,7	0	0,04	0,012	58,45
40,25	0	0,00105	21,05	1,442	7	0	6,3	0	0	0	0,392	0,0812	73,5
774,05	0,06734	0,00767	705,84	6,152	58,21	316,2	96,93	9,74	155,6	7,25	0,602	0,3162	705

(средн. 2 недели)														Минеральные в-ва (мг)									
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ед (ккал)	Витаминный (мг): А - мкг ретинол																
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	K	I	Se				
113	Суп лапша домашняя	200	3,08	3,67	4,34	91,95	0,04	0,04	0,28	5,1	47,2	50,4	7,47	35,4	1,52	354,32	477	0,016	0,00064				
216	Мяс. тушеное	90	8,35	12,43	8,65	179,95	0,0126	0,013	0	0	5,94	10,8	144	16	1,44	396	369	0,00189	0,0032				
54 и 2020	Куш. гречневая каша/пюре	150	8	6,9	34,25	241,8	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	150	120	4	149	219	0,02	0,008				
322	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	0,006				
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	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	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,0105				
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	0,05309				

Четверг 2 неделя		Энергетическая		Витаминный (мг): А - мкг ретинол		Минеральные в-ва (мг)		Са	
------------------	--	----------------	--	----------------------------------	--	-----------------------	--	----	--

Через 2 недели																			
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витаминный (мг): А - мкг ретинол					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54 и 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	Гречка 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	Копченые куриные ребрышки	90	8	16,72	5	184	0,05	0,08	0,16	14,98	0,3	35,2	76,81	20,8	1,75	495,2	206,41	0,014	0,00015
54 и 2020	Рис отварной	150	0,6	0	19,74	96	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84	28	1	101	624	0,027	0,000784
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	0,0012
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,75	0,35	15,96	73,5	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	37,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,00105
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	0,01118
Итого		710	23,1	23,7	100,57	705,5	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

Питание 2 недели																	Минеральные в-ва (мг)				
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витаминный (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	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4	3,98	6,5	70,58	0,02	0,024	10,72	58,64	0,444	29,6	25,8	12,4	0,46	95,6	174,4	0,0136	0,0003		
Фирменное блюдо	Пюре/мол. 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	0	35	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0		
338	Фрукты свежие (блюдом)	100	0,4	0,4	9,9	44,4	0,03	0,02	10	0	0,2	16	11	9	2,2	26	276	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	37,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,00102		
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	0,00102		
Итого		760	23,1	23,68	100,46	704,93	0,3962	0,619	20,77	113,7	5,154	165,09	231,1	87,25	7,902	486,11	674,58	0,0256	0,00897		