



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова с 7 до 11 лет на 2023-2024 учебный год (Группа продленного дня)



№ 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	К	І	Se								
54-13а-2020/82	Консервы овощные заморозочные Борщ с капустой и картофелем	60	1,05	3,5	5,6	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								
Фирменное блюдо	Курочка запеченная	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								
54-11г-2020/685	Картофельное пюре	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								
Фирменное блюдо	Чай с сахаром	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84	28	7	0,9	1	161	624	0,027	0,000768						
685	Хлеб пшеничный	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								
Фирменное блюдо	Чай пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072							
Фирменное блюдо	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105									
Итого		760	26,875	26,73	78,735	649,91	0,3362	0,71	21,45	203,5	12,14	175,55	382,4	90,19	8,012	841,01	1529,41	0,06625	0,322078								

№ 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	К	І	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								
Фирменное блюдо	Гуляш из куринного 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	0,001125								
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	0,0033								
342	Компот из свежих яблодов (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								
Фирменное блюдо	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072							
Фирменное блюдо	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105									
Итого		700	25,515	13,05	118,965	674,33	0,4174	0,7	8,742	139,2	6,501	91,01	338,7	174,1	9,042	890,42	938,52	0,06334	0,047135								

Вторник 1 неделя



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретиное											Минеральные в-ва (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se									
96	Расольник Ленинградский	200	2,4	3,6	19	108	0,07	0,04	11,44	97,6	5,44	13,24	46,2	22,4	0,824	193,75	325,36	0,02	0									
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									
54-6г-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									
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	0,0008	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	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105										
Итого		700	21,865	28,7	112,185	762,45	0,4962	0,534	15,67	132,5	8,95	89,87	291,6	94,25	7,946	802,35	976,86	0,0426	0,0130									

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретиное											Минеральные в-ва (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	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	Курлица 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									
54-1г-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									
342	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									
428/ РР	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									
РР	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105										
Итого		725/705	30,19	24,24	105,37	773,16	0,3162	0,602	7,25	195,6	9,74	96,95	316,2	58,21	6,152	705,84	774,05	0,06734	0,00767									

Среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретиное											Минеральные в-ва (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se									
54-13г-2020/	Консервы овощные закусочные	60	1,05	3,5	5,6	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									
54-8г-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	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	Греники 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	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	495,2	206,41	0,014	0,000162									
54-1г-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	0,01	0	0,05	0	0,3	0	0,3	7	0,9	0,8	21	0	0,0072									
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	0,00105									
РР	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105										
Итого		770	29,715	24,58	102,845	750,45	0,4682	0,735	20,92	164,1	5,81	177,95	314,2	117	8,342	562,4	1530,71	0,0654	0,32218									

Четверг 2 неделя

№ 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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se				
113	Суп-лапша домашняя	200	6,08	4,56	16	129,36	0,04	0,04	0,88	5,1	47,2	50,4	22,47	35,4	1,52	354,32	47	0,016	0,00064				
256	Масо тушеное	90	9,5	25,35	2,3	274,5	0,0126	0,013	0	0	5,94	10,8	144	18	1,44	396	369	0,00189	0,003204				
54-д-2020	Каша гречневая распычатая	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				
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				
pp	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				
pp	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	28,505	37,61	107,835	861,31	0,3888	0,628	4,93	32,6	58,72	126,75	392,8	198,7	12,102	1240,62	950,5	0,04589	0,053094				

Пятница 2 неделя

№ 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	pp	Ca	P	Mg	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				
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	278	0,002	0,0003				
338	Фрукты свежие (блелоко)	100	0,4	0,4	9,9	44,4	0,03	0,02	10	0	0,2	16	11	9	2,2	26	35,25	0	0,0072				
pp	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	40,25	0	0,00105				
pp	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	13,365	16,98	95,835	583,93	0,3962	0,619	20,77	113,7	5,154	165,09	233,1	87,25	7,902	486,11	674,68	0,0256	0,00897				