



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова с 7 до 11 лет на 2022-2023 учебный год (группа продленного дня)

Согласовано  
 Управление Роспотребнадзора  
 по Тамбовской области  
 (подпись)  
 М.П.

*Ирина*

Понедельник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг), А - мкг ретинола										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	PP	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se							
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,036	0,03	10,76	112,2	0,646	26,6	30	15,2	0,54	94,8	242,4	0,015	0,0002							
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	80	7,35	2,33	11,25	76,7	0,001	0,04	0,01	12	0,07	17,13	59,93	11,08	1,47	276,4	178,52	0,031	0,001							
54-1г-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	2,58	219	0,022	0,0035							
54-1гн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0	15	0,05	50	4	2	0,1	0	0	0	0							
428	Булочка ванильная/кондитерское 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	0,00075							
PP	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075							
	Итого		22,92	15,06	107,28	661,68	0,38	0,509	10,77	179,4	4,746	123,48	312,4	169,5	7,87	566,19	717,44	0,0839	0,00545							

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг), А - мкг ретинола										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	PP	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se							
50	Икра кабачковая (консервы овощные замоченные)	30	0,3	1,46	1,62	20,78	0,012	0,015	1,95	0	0,18	29,53	16,7	5,18	0,21	210	94,5	0	0							
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,3	4,2	13,2	118,6	0,146	0,056	4,76	97,2	1,668	27	80,4	29	1,476	95,8	387,4	0,00035	0,002							
551	Брецки из пшеничного хлеба	10	0,75	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	0							
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	80	12,76	8,71	11,85	176,83	0,05	0,064	0,14	14,2	0,26	31,29	68,27	18,49	1,56	44,01	183,47	0,013	0,00015							
54-1г-2020	Молочные 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	0,0208	0,001							
54-1гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0							
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	35,75	0	0,00075							
PP	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075							
	Итого		26,335	20,45	94,245	679,46	0,363	0,522	6,94	142,4	5,038	141,27	252,9	80,12	6,766	800,01	809,07	0,05015	0,0111							

КОПИИ ВЕРНА



Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность (ккал)	Витаминный (мг); А - мкг ретинол										Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	I	Se			
113	Суп лапша домашняя	200	2,052	4,43	9,3	92,6	0,04	0,028	0,4	10	0,318	22,84	30,8	8,54	0,52	6,756	46,42	0,016	0,0008			
256	Мясое тушеное	80	8,5	4,3	2,7	82,6	0,0112	0,008	0	26,6	1,44	9,6	12,8	1,6	1,28	3,52	328	0,0017	0,00285			
54-61-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	298,7	0,03	0,03	0	0	0	6	7,2	2,4	0,5	1,52	46	0,0208	0,00072			
342	Компот из свежих плодов [из яблوك]	200	0,16	0,16	23,86	97,6	0,01	0,02	1,8	0,6	0	6,4	4,4	3,6	0,18	8,22	33,62	0,00074	0,00386			
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	1,6	11	9	2,2	2,6	27,8	0,002	0,0003			
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	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075			
	Итого		17,937	15,19	104,755	636,85	0,2042	0,448	12,25	42,2	8,638	96,59	278,5	76,39	6,61	813,476	795,04	0,04074	0,01632			

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность (ккал)	Витаминный (мг); А - мкг ретинол										Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	I	Se			
101	Суп картофельный с курицей (с рисом)	200	1,578	2,17	9,69	68,6	0,072	5,6	0	0	21,36	44,78	18,22	0,7	0,754	103,8	229,4	0,016	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			
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	0,008	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	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075			
	Итого		13,003	14,87	78,765	482,15	0,415	7,062	4,05	0,02	26,02	152,47	224,5	56,55	7,584	420,01	680,18	0,034	0,01637			

КОПИЯ ВЕРНА



*Handwritten signature*

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	К	І	Se							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,18	2,24	16,36	94,32	0,086	0,052	6,88	9,76	1,434	13,8	54,6	20,8	0,864	93	410,4	0,0008	0,00116							
Фирменное блюдо	Нудлс заправенная	80	12,36	17,68	0,56	150,4	0,032	0,16	0	16	0,136	32	114,7	16	1,6	58,4	168,9	0,015	0,001754							
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	0,0285	0,0008							
54-2тн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0,0072							
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	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075							
	Итого		21,065	26,42	66,595	528,27	0,321	0,674	17,17	58,16	5,03	125,05	292,8	83,85	6,004	582,1	1288,1	0,0443	0,011664							

Понедельник 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	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se							
96	Расовлянки Ленинградский	200	2,4	3,6	19	108	0,062	0,044	5,52	97,6	5,43	13,4	46,2	18,9	0,692	193,74	325,36	0,0157	0,0007							
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленные	80	12,76	8,71	11,85	176,83	0,05	0,064	0,14	14,2	0,26	31,29	68,27	18,49	1,56	44,01	183,47	0,013	0,00015							
54-6р-2020	Рис отварной	180	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,03	0	26,6	1,44	6	7,2	2,4	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							
428	Булочка школьная/кондитерское 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							
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075							
	Итого		25,19	19,76	126,68	777,53	0,295	0,457	9,66	151,1	7,33	80,44	238,9	90,56	7,312	594,16	872,35	0,0662	0,0031							

Вторник 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	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se							
50	Икра кабачковая (консервы овощные заморозочные)	30	0,3	1,46	1,62	20,78	0,012	0,015	1,95	0	0,18	29,53	16,7	5,18	0,21	210	94,5	0	0							
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,3	4,2	13,2	118,6	0,146	0,056	4,76	97,2	1,668	27	80,4	29	1,476	95,8	382,4	0,016	0,002							
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75	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	Азу (мясо тушеное с овощами)	80	7,12	3,84	7,76	96,8	0,25	0,084	0,16	7,38	0,42	16,96	112,7	20,1	1,32	102,52	322,31	0,0017	0,00285							
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	0,0285	0,0008							
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	0,0008	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							
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075							
	Итого		19,795	16,28	96,255	603,03	0,643	0,612	21,12	140,8	6,008	164,44	346,1	106,9	8,926	881,82	1738,11	0,05455	0,0216							

КОПИЯ ВРНА



Среда 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ескал. ценность (ккал)	Витаминны (мг): А - мкг ретинол											Минеральные в-ва (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se									
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.44	3.98	6.5	67.58	0.036	0.03	10.76	112.2	0.646	26.6	30	15.2	0.54	94.8	742.4	0.015	0.0002									
265	Плов	230	14.84	23.57	49.47	661.3	0.573	0.143	1.878	460	0.38	18.25	256.6	58.25	2.65	54.92	410.65	0.0019	0.0009									
54-1км-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0.05	50	4	2	0.1	0	0	0	0	0									
PP	Хлеб пшеничный	25	1.975	0.25	12.075	58.45	0.075	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	25	1.25	0.25	11.4	52.5	0.058	0.279	0	0	4.5	0	5	1.03	150.75	28.75	0	0.0075										
Итого			20.005	30.05	99.245	920.83	0.692	0.515	12.69	587.2	2.976	130.6	322.9	90.7	5.22	418.72	717.05	0.0169	0.00905									

Четверг 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ескал. ценность (ккал)	Витаминны (мг): А - мкг ретинол											Минеральные в-ва (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se									
103	Суп картофельный с мясоронными изделиями	200	2.18	2.24	16.36	94.32	0.086	0.052	6.88	9.76	1.434	13.8	54.6	20.8	0.864	93	410.4	0.0008	0.00116									
263	Рагу из свинины	230	14.47	19.27	24.84	611	0.35	0.363	1.84	108.3	0.95	78.24	228.8	57.61	2.84	362.11	455.22	0.00106	0.00036									
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	0.0035									
PP	Хлеб пшеничный	25	1.975	0.25	12.075	58.45	0.075	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	25	1.25	0.25	11.4	52.5	0.058	0.279	0	0	4.5	0	5	1.03	150.75	28.75	0	0.0075										
Итого			20.035	22.17	88.555	913.87	0.529	0.777	10.57	118.7	3.784	84.19	320.1	97.26	5.814	732.53	963.24	0.0021	0.01307									

Пятница 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ескал. ценность (ккал)	Витаминны (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	Ворцы с капустой и картофелем	200	1.7	4.64	10.4	78.72	0.028	0.032	6.8	128.9	0.492	27.2	34.6	17	0.754	103.8	229.4	0.016	0.0003									
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	80	12.22	8.75	11.9	175.2	0.26	0.104	0.26	4.67	0.93	34.53	140	26.67	1.66	413.4	93.6	0.0131	0.003									
54-1г-2020	Мясорубка отварная	150	5.3	5.5	32.7	202	0.06	0.03	0	25.6	1.19	11	40	7	0.7	149	53	0.0208	0.001									
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	76.8	0	0.01	0.04	0.3	0.09	4.5	7.2	3.8	0.7	0.7	20.8	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	35.25	0	0.0072									
PP	Хлеб ржаной	25	1.25	0.25	11.4	52.5	0.058	0.279	0	0	4.5	0	5	1.03	150.75	28.75	0	0.0075										
Итого			22.645	19.39	84.975	593.67	0.431	0.518	7.15	160.5	4.102	112.98	254.1	69.72	5.744	935.9	460.8	0.0499	0.01225									

КОПИЯ ВРНА

