



Примерное 12-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова  
с 12 и старше на 2023-2024 год



**Понедельник 1 неделя**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность (ккал)	Витаминны (мг); А - мкг рет.экв											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	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,19	0,07	5,95	121,5	2,09	33,75	100,5	36,25	1,85	119,75	478	0,6	0,16				
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	35,25	0,02	0,04	0,03	0	0,84	18,75	19,38	6,15	0,54	70,95	21,15	0,02	0,0025				
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	100	15,3	10,45	14,21	212,09	0,07	0,08	20	6,27	5,31	20	144	0,2	0	210,67	229,34	0,016	0,00018				
54-1г-2020	Макаронья отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,08	0,04	0	31,92	1,43	13,2	48	8,4	0,84	178	63,6	0,025	0,0012				
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	2,56	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008				
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				
	<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>35,36</b>	<b>23,62</b>	<b>130,225</b>	<b>853,72</b>	<b>0,463</b>	<b>0,572</b>	<b>30,03</b>	<b>159,7</b>	<b>11,27</b>	<b>135,45</b>	<b>358,2</b>	<b>74,25</b>	<b>7,96</b>	<b>860,37</b>	<b>1096,09</b>	<b>0,6618</b>	<b>0,1726</b>				

**Вторник 1 неделя**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность (ккал)	Витаминны (мг); А - мкг рет.экв											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	250	1,8	4,98	8,1	84,48	0,05	0,04	33,6	140,3	0,81	33,97	37,5	22,2	6,72	118,5	303	0,019	0,0003				
265	Плов	230	19,35	43,194	39,69	625,6	0,1	0,1	1,878	169,1	9,19	18,25	269,1	58,25	2,65	334,65	440,45	0,0019	0,0009				
686	Чай с сахаром и лимонном	200	0,3	0	15,2	60	0,03	0,13	0,52	13,29	0,91	111	107	30,7	1,1	38,5	18,4	0,09	0,0018				
428/pp	Булочка школьная/Мушное 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				
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				
	<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>26,88</b>	<b>50,024</b>	<b>96,82</b>	<b>967,58</b>	<b>0,313</b>	<b>0,589</b>	<b>36</b>	<b>335,3</b>	<b>10,91</b>	<b>178,97</b>	<b>452</b>	<b>132,3</b>	<b>12,23</b>	<b>684,06</b>	<b>1004,97</b>	<b>0,1268</b>	<b>0,00375</b>				

**Среда 1 неделя**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность (ккал)	Витаминны (мг); А - мкг рет.экв											Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se				
113	Суп-лапша домашняя	250	7,6	5,7	20	161,1	0,05	0,04	1,1	6,37	59	63	28,08	44	1,9	442,9	58,74	0,02	0,0008				
390	Котлеты рыбные любительские	100	12,2	15	11,6	243,2	0,07	0,09	0,43	12,1	0,55	53,7	192,2	26,1	0,74	68,1	391,3	0,013	0,001				
54-1г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,15	0,14	122,4	38,52	2,37	46,8	100,8	33,6	1,2	193,2	748,8	0,0342	0,00096				
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				
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				
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>27,745</b>	<b>28,6</b>	<b>104,315</b>	<b>776,81</b>	<b>0,373</b>	<b>0,612</b>	<b>128</b>	<b>56,99</b>	<b>63,52</b>	<b>213,25</b>	<b>367,4</b>	<b>127</b>	<b>8,57</b>	<b>985,2</b>	<b>1502,84</b>	<b>0,0752</b>	<b>0,01871</b>				

Четверг 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мкг, А - мкг ретинола)													
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,035	0,038	10,3	161,3	0,615	34,45	43,25	26,2	1,18	129,75	286,75	0,02	0,0004	
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	
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	0,03	0,02	10	0	0,2	16	11	9	2,2	26	278	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		800	12,855	17,8	80,125	527,75	0,388	0,53	20,35	161,6	5,365	161,14	253,8	90,05	8,31	460,76	796,53	0,032	0,00877	

Пятница 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мкг, А - мкг ретинола)													
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se	
54-23-2020/54-33 2020	Овощи свежие (отруцы/помидоры)	60	0,6	0,1	1,9	10,65	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	
96	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	23,75	135	0,077	0,05	14,3	122	6,79	16,75	57,75	28	1,03	242,18	406,7	0,0196	0,0009	
263	Рагу из свинины	230	15,34	39,51	22,61	496,8	0,35	0,363	1,84	108,3	0,95	28,24	228,8	57,61	2,84	362,11	455,22	0,00106	0,00036	
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	
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		790	22,765	44,61	103,135	877,4	0,54	0,775	26,69	288,2	9,46	119,24	343,4	122,9	7,05	876,79	1055,42	1,22066	0,32921	

Суббота 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мкг, А - мкг ретинола)													
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se	
54-96-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,48	5,73	18	157,38	0,13	0,07	4,65	151	1,89	38	120,3	33,5	1,6	120,5	453,75	0,02	0,0025	
390	Котлеты рыбные лобителские	100	12,2	15	11,6	243,2	0,07	0,09	0,43	12,1	0,55	53,7	192,2	26,1	0,74	68,1	391,3	0,013	0,001	
54-111-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,15	0,14	12,24	38,52	2,37	46,8	100,8	33,6	1,2	193,2	748,8	0,0342	0,00096	
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	
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		780	27,825	28,43	91,715	744,49	0,433	0,652	127,5	201,9	6,3	191,25	452,8	115,5	6,37	651,6	1678,85	0,0672	0,01241	

Понедельник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se							
88	Ци из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,1	84,48	0,05	0,04	33,6	140,3	0,81	33,97	37,5	22,2	6,72	118,5	303	0,019	0,0003							
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	100	12	16	15	253	0,07	0,08	0,34	6,27	5,31	43,16	144	33,34	2,34	210,67	229,34	0,0164	0,004							
54-Г-2020	Макаронные отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,08	0,04	0	31,92	1,43	13,2	48	8,4	0,84	178	63,6	0,025	0,0012							
648	Кисель из концентрата на плодовых	200	0,4	0	38,5	147	0	0	0,02	0	0,03	1,8	5,9	2	0,2	0,5	21	0,01	0,02							
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	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		880	24,185	28,48	134,215	882,23	0,313	0,522	44,01	178,5	9,18	143,88	278,7	90,19	14,23	802,67	958,94	0,0724	0,03375							

Вторник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se							
54-С-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,48	5,73	18	157,38	0,13	0,07	4,65	151	1,89	38	120,3	33,5	1,6	120,5	453,75	0,02	0,0025							
265	Плов	230	19,35	43,194	39,69	635,6	0,1	0,1	1,878	169,1	9,19	18,25	269,1	58,25	2,65	334,65	440,45	0,0019	0,0009							
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0,04	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008							
428/ ПР	Булочка школьная/лучиное 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		755	34,26	50,974	117,12	1067,08	0,383	0,489	10,53	332,8	11,28	86	441,8	120,9	8,81	659,56	1211,72	0,0386	0,00495							

Среда 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se							
54-З-2020/54-З-2020	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,6	0,1	1,9	10,65	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-Г-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	0,11	0,07	8,6	122	1,8	17,25	68,25	26	1,08	116,25	513	20,95	0,3							
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	0	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	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		760	18,075	16,08	99,905	611,1	0,463	0,552	19,15	179,9	6,58	149,44	285,1	95,85	6,36	423,96	853,28	22,16	0,62807							

Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ескан. ценность (ккал)	Витаминны (мг); А - мкг рет.экв											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	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,035	0,038	10,3	161,3	0,615	34,45	43,25	26,2	1,18	129,75	286,75	0,02	0,0004									
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	12,38	21	3,5	252,53	0,31	0,01	0,2	9,23	0,53	21,2	141,3	25,13	1,65	128,15	322,31	0,0021	0,00356									
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68	0,26	0,15	0	33	4,78	16,8	216	144	4,5	178,8	262,8	0,026	0,042									
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 молоком стучённым	80 (70/10)	11,68	8,84	25,2	216	0,054	0,12	0,42	58,5	0,72	176,01	194,1	23,91	0,58	82,16	193,2	0,012	0,0016									
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		860	39,155	43,52	122,005	1022,56	0,742	0,67	10,97	262,3	8,135	301,21	634,1	241,5	10,74	788,66	1150,06	0,0601	0,43351									

Пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ескан. ценность (ккал)	Витаминны (мг); А - мкг рет.экв											Минеральные в-ва (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se									
54-8г-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,19	0,07	5,95	121,5	2,09	33,75	100,5	36,25	1,85	119,75	478	0,02	0,0025									
551	Гречки из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	35,25	0,018	0,02	0	6,15	0,375	3,3	12	2,1	0,285	47,25	16,35	0,0006	0									
Фирменное блюдо	Курница запеченная	100	19	13,3	0	195,93	0,07	0,09	0	30,59	8,9	40	220	25	25	213,34	381,67	0,019	0,00219									
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,15	0,14	122,4	38,52	2,37	46,8	100,8	33,6	1,2	193,2	748,8	0,0342	0,00096									
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	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		795	36,42	27,07	100,415	770,12	0,531	0,662	132,4	196,8	15,335	173,6	479,6	120,2	33,065	854,54	1928,82	0,0818	0,0216									

Суббота 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ескан. ценность (ккал)	Витаминны (мг); А - мкг рет.экв											Минеральные в-ва (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se									
96	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	23,75	135	0,077	0,05	14,3	122	6,79	16,75	57,75	28	1,03	242,18	406,7	0,0196	0,0009									
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	12,38	21	3,5	252,53	0,31	0,01	0,2	9,23	0,53	21,2	141,3	25,13	1,65	128,15	322,31	0,0021	0,00356									
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68	0,26	0,15	0	33	4,78	16,8	216	144	4,5	178,8	262,8	0,026	0,042									
686	Чай с сахаром и лимонном	200	0,3	0	15,2	60	0,03	0,13	0,52	13,29	0,91	11,1	107	30,7	1,1	38,5	184	0,09	0,0018									
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		780	28,745	34,28	109,005	845,16	0,76	0,682	15,07	177,5	14,41	201,5	554,3	243,1	10,21	856,63	1239,81	0,1377	0,05621									