



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова
с 7 до 11 лет на 2025-2026 год

Понедельник 1 неделя

№ 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
54-2з-2020/54-3з	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6	0,12	6	25	8	0,4	5	85	1,8	0,2
Фирменное блюдо	Котлеты курино рубленые	90	10,2	13,7	0	168	0,06	0,08	0,16	14,98	0,3	35,2	76,81	20,8	1,76	4952	206,41	0,014	0,00016
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	0,0208	0,001
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
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	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		560	20,725	20,1	87,835	597,05	0,2662	0,585	10,21	47,58	3,21	103,75	188,1	61,05	8,002	5447,3	659,91	1,8356	0,21021

Вторник 1 неделя

№ 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
256	Мясо тушеное	90	11,93	12,37	4,2	152,22	0,0126	0,013	0	0	5,94	10,8	144	18	1,44	396	369	0,00189	0,0032
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	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	20,8	7,2
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
428/ ПР	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
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	0,00105
Итого		725/705	21,66	19,72	93,99	637,42	0,1988	0,485	0	39,6	7,47	51,35	261,6	72,17	5,012	801,51	525,02	20,8178	7,20425

Среда 1 неделя

№ 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
Фирменное блюдо	Курица запеченная	90																	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	8,8	11,99	2	167	0,07	0,09	0	27,54	8,01	36	198	22,5	2,25	192,01	343,51	0,0152	0,0017
372	Компот из свежих ягод	200	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84	28	1	161	624	0,028	0,0008
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	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
ПР	Хлеб пшеничный	25	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 ржаной	35	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
			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	600	17,025	19,19	85,235	575,75	0,3462	0,675	24,25	59,64	11,78	142,55	339,3	84,75	10,592	720,31	1561,01	0,0532	0,01905

Четверг 1 неделя

№ 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
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	200																	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	6,3	11,37	14,5	185,1	0,24	0,12	0	0,02	3,06	57,94	160	32,6	2,1	35,21	146,78	0,01	0,00012
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	60 (50/10)	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0	24	4,3	16	0,8	0,1	0,2	0	0
			10,23	7,74	19,6	189	0,042	0,1	0,33	45,5	0,56	136,9	150,6	18,59	0,45	63,9	150,27	0,0096	0,0013
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	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	520	20,855	19,71	93,535	630,05	0,3882	0,675	0,38	60,52	5,02	256,39	347,2	84,44	5,692	428,51	372,75	0,0196	0,00967

Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	90																	
54-6г-2020	Рис отварной	150	14,01	9	4,3	110,5	0,04	0,05	0,011	261,9	3,57	19,27	100,8	14,03	1,65	223,2	187,2	0,0288	0,108
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,03	0	26,6	1,44	6	72	24	0,5	152	46	20,8	7,2
			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
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	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	360	21,495	15,16	92,615	548,75	0,1862	0,555	1,861	289,1	6,41	69,22	209,5	58,88	4,672	712,72	342,32	20,829	7,31985

Понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	90	8,4	12,7	0	115	0,07	0,08	0,31	5,65	4,78	38,85	129,6	29,97	2,11	189,61	206,41	0,0131	0,0032
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	0,0208	0,001
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/ ПР	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
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	0,00105
	Итого	525/505	20,6	20,35	96,69	622,1	0,3062	0,542	4,31	44,95	6,17	81,4	222	68,14	7,782	603,32	588,43	0,0506	0,00605

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	90	14,01	9	4,3	110,5	0,04	0,05	0,011	261,9	3,57	19,27	100,8	14,03	1,65	223,2	187,2	0,0288	0,108
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	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	20,8	7,2
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
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	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	500	21,495	15,16	92,615	548,75	0,1862	0,555	1,861	289,1	6,41	69,22	209,5	58,88	4,672	712,72	342,32	20,829	7,31985

Среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
Фирменное блюдо	Курица запеченная	90	8,8	11,99	2	167	0,07	0,09	0	27,54	8,01	36	198	22,5	2,25	192,01	343,51	0,0152	0,0017
54-11г-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	0,028	0,0008
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
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
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	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		600	17,025	19,19	85,235	575,75	0,3462	0,675	24,25	59,64	11,78	142,55	339,3	84,75	10,592	720,31	1561,01	0,0532	0,01905

Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
291	Плов	230	19,625	21,77	39,025	435,67	0,1	0,1	1,878	169,1	9,19	18,25	269,1	58,25	2,65	334,65	440,45	0,0023	0,00072
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0	24	4,3	16	0,8	0,1	0,2	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	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		490	23,95	22,37	98,46	691,62	0,2062	0,555	1,928	184,1	10,59	79,8	305,7	91,5	5,792	664,05	516,15	0,0023	0,00897

Пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
54-2з-2020/54-3з	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0,12	0,12	6	25	8	0,4	5	85	1,8	0,2
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	90	9,59	12,92	8,865	178,65	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
54-1г-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	0,0208	0,001
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
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	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		560	19,3	19,12	86,1	579,1	0,4562	0,524	6,23	41,2	3,27	90,63	231,6	61,85	5,822	599,4	524,5	1,8218	0,21245

*Меню составлено в соответствии со сборниками рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и

В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017г; Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М.: ООО "Дом Славянской книги", 2015 г; Справочник по диетологии под редакцией академика РАМН В.А. Тутельяна, М.А. Самсонова - М.: Медицина, 2002 г.