



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся MAOY COШ №1 "Сколково - Тамбов" с 7 до 11 лет на 2024-2025 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 | pp | Ca | P | Mg | Fe | Na | K | I | Se |
| Фирменное блюдо | Котлеты куриные рубленые | 90 | 9,8 | 12,4 | 5 | 185 | 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 | 0,02 | 0,00096 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | 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 | 14,96 | 65,3 | 0,0812 | 0,392 | 0 | 0 | 0 | 6,3 | 0 | 7 | 1,442 | 211,05 | 40,25 | 0 | 0,00105 |
| | Итого | 500 | 19,625 | 18,7 | 90,335 | 597,35 | 0,2462 | 0,565 | 4,21 | 41,58 | 3,09 | 97,75 | 163,11 | 53,05 | 7,602 | 5442,3 | 574,91 | 0,0348 | 0,0102 |

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 | pp | Ca | P | Mg | Fe | Na | K | I | Se |
| 256 | Мясо тушеное | 90 | 10 | 11,55 | 4,9 | 200,5 | 0,0126 | 0,013 | 0 | 0 | 5,94 | 10,8 | 144 | 18 | 1,44 | 396 | 369 | 0,00189 | 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 |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | 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 | 184 | 0,09 | 0,0018 |
| ПР | 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 |
| ПР | Хлеб ржаной | 35 | 1,75 | 0,35 | 14,96 | 65,3 | 0,0812 | 0,392 | 0 | 0 | 0 | 6,3 | 0 | 7 | 1,442 | 211,05 | 40,25 | 0 | 0,00105 |
| | Итого | 505 | 19,93 | 18,9 | 93,89 | 679,5 | 0,2288 | 0,605 | 0,52 | 52,59 | 8,29 | 145,35 | 361,42 | 95,87 | 5,212 | 839,21 | 688,02 | 0,12859 | 0,00677 |

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 | Mg | Fe | Na | К | І | Se |
| Фирменное блюдо | Гуляш из куриного филе | 90 | 7,27 | 10,8 | 5,65 | 161 | 0,0012 | 0,045 | 0,012 | 13,5 | 0,081 | 19,26 | 67,39 | 12,49 | 1,65 | 310,9 | 200 | 0,0351 | 0,00113 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,1 | 6,9 | 35,9 | 241,8 | 0,21 | 0,12 | 0 | 27,5 | 3,98 | 14 | 180 | 120 | 4 | 149 | 219 | 0,02 | 0,033 |
| 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 |
| 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 | 14,96 | 65,3 | 0,0812 | 0,392 | 0 | 0 | 0 | 6,3 | 0 | 7 | 1,442 | 211,05 | 40,25 | 0 | 0,00105 |
| | Итого | 600 | 19,695 | 18,7 | 93,485 | 628,95 | 0,3474 | 0,65 | 10,06 | 41,3 | 5,751 | 103,81 | 297,89 | 165,7 | 11,092 | 816 | 793,5 | 0,0571 | 0,04268 |

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 | Mg | Fe | Na | К | І | Se |
| 54-15з-2020/Фирменное блюдо | Консервы овощные закусочные | 50 | 0,72 | 3,5 | 4,6 | 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 |
| 54-1г-2020 | Курица запеченная | 90 | 7,3 | 8 | 0 | 133 | 0,07 | 0,09 | 0 | 27,54 | 8,01 | 36 | 198 | 22,5 | 2,25 | 192,01 | 343,51 | 0,0152 | 0,0017 |
| 372 | Макаронные 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 |
| ПР | Компот из свежих ягод | 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 | 0,008 |
| 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 | 14,96 | 65,3 | 0,0812 | 0,392 | 0 | 0 | 0 | 6,3 | 0 | 7 | 1,442 | 211,05 | 40,25 | 0 | 0,00105 |
| | Итого | 550 | 17,245 | 17,7 | 89,935 | 576,52 | 0,2762 | 0,59 | 9,8 | 69,54 | 10,93 | 118,55 | 309,8 | 68,25 | 8,762 | 736,31 | 922,51 | 0,05125 | 0,32991 |

Пятница 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 | Mg | Fe | Na | К | І | Se |
| Фирменное блюдо | Пельмени отварные | 200 | 6,2 | 12 | 20 | 199,9 | 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 | 25,74 | 124 | 0 | 0 | 0 | 15 | 0,05 | 24 | 4 | 16 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 223 | Запеканка из творога с молоком гущёным | 60 (50/10) | 6,3 | 5,9 | 6,7 | 100,26 | 0,042 | 0,1 | 0,33 | 45,5 | 0,56 | 136,91 | 150,61 | 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 | 14,96 | 65,3 | 0,0812 | 0,392 | 0 | 0 | 0 | 6,3 | 0 | 7 | 1,442 | 211,05 | 40,25 | 0 | 0,00105 |
| | Итого | 520 | 16,825 | 18,5 | 79,475 | 547,91 | 0,3882 | 0,675 | 0,38 | 60,52 | 5,07 | 256,4 | 346,91 | 84,44 | 5,692 | 428,41 | 372,55 | 0,0196 | 0,00967 |

Понедельник 2 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 | pp | Ca | P | Mg | Fe | Na | K | I | Se |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фирменное блюдо | Котлеты домашние | 90 | 8,5 | 12,4 | 0 | 190 | 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 | 0,02 | 0,00096 |
| 372 | Компот из свежих ягод | 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 | 0,008 |
| ПР | 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 |
| ПР | Хлеб ржаной | 35 | 1,75 | 0,35 | 14,96 | 65,3 | 0,0812 | 0,392 | 0 | 0 | 0 | 6,3 | 0 | 7 | 1,442 | 211,05 | 40,25 | 0 | 0,00105 |
| Итого | | 505 | 19,93 | 19,95 | 95,69 | 660,97 | 0,3062 | 0,542 | 4,31 | 44,95 | 6,17 | 81,4 | 222,02 | 68,14 | 7,782 | 603,32 | 588,43 | 0,057 | 0,01321 |

Вторник 2 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 | pp | Ca | P | Mg | Fe | Na | K | I | Se |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашеной капусты | 50 | 0,4 | 1,5 | 2,4 | 20 | 0,006 | 0,002 | 1,36 | 0 | 0,068 | 4,2 | 8 | 1,9 | 0,108 | 0,54 | 23,72 | 0,004 | 0 |
| Фирменное блюдо | Гуляш из куриного филе | 90 | 7,27 | 10,8 | 5,65 | 161 | 0,0012 | 0,045 | 0,012 | 13,5 | 0,081 | 19,26 | 67,39 | 12,49 | 1,65 | 310,9 | 200 | 0,0351 | 0,00113 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,1 | 6,9 | 35,9 | 241,8 | 0,21 | 0,12 | 0 | 27,5 | 3,98 | 14 | 180 | 120 | 4 | 149 | 219 | 0,02 | 0,033 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | 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 | 14,96 | 65,3 | 0,0812 | 0,392 | 0 | 0 | 0 | 6,3 | 0 | 7 | 1,442 | 211,05 | 40,25 | 0 | 0,00105 |
| Итого | | 550 | 20,295 | 20 | 96,585 | 633,15 | 0,3434 | 0,622 | 5,422 | 41 | 5,729 | 89,01 | 301,69 | 159,6 | 10,9 | 801,74 | 758,22 | 0,0599 | 0,04318 |

Среда 2 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 | pp | Ca | P | Mg | Fe | Na | K | I | Se |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | Плов из птицы | 230 | 11,4 | 20 | 18 | 292,25 | 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 | 25,74 | 124 | 0 | 0 | 0 | 15 | 0,05 | 24 | 4 | 16 | 0,8 | 0 | 0 | 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 |
| 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 | 14,96 | 65,3 | 0,0812 | 0,392 | 0 | 0 | 0 | 6,3 | 0 | 7 | 1,442 | 211,05 | 40,25 | 0 | 0,00105 |
| Итого | | 590 | 16,125 | 21 | 80,675 | 585,4 | 0,2362 | 0,575 | 11,93 | 184,1 | 10,84 | 95,8 | 316,4 | 100,5 | 7,992 | 689,95 | 793,95 | 0,0043 | 0,00927 |

Четверг 2 неделя

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | | |
|-----------------|--------------------|--------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | рр | Са | Р | Mg | Fe | Na | K | I | Se | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фирменное блюдо | Курица запеченная | 90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 7,3 | 8 | 0 | 133 | 0,07 | 0,09 | 0 | 27,54 | 8,01 | 36 | 198 | 22,5 | 2,25 | 192,01 | 343,51 | 0,0152 | 0,0017 | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 3,1 | 9,9 | 37 | 233,5 | 0,12 | 0,11 | 10,2 | 32,1 | 1,97 | 39 | 84 | 28 | 1 | 161 | 624 | 0,027 | 0,000768 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 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 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 | |
| | Итого | 500 | 14,325 | 18,5 | 79,035 | 548,25 | 0,2962 | 0,665 | 10,25 | 59,94 | 11,47 | 129,55 | 321,5 | 74,75 | 6,492 | 683,11 | 1064,01 | 0,0422 | 0,01072 | |

Пятница 2 неделя

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | |
|-----------------|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | рр | Са | Р | Mg | Fe | Na | K | I | Se |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фирменное блюдо | Азу (мясо тушеное с овощами) | 90 | 10,9 | 13 | 4,86 | 242 | 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 | 0,02 | 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 |
| 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 | 14,96 | 65,3 | 0,0812 | 0,392 | 0 | 0 | 0 | 6,3 | 0 | 7 | 1,442 | 211,05 | 40,25 | 0 | 0,00105 |
| | Итого | 500 | 20,085 | 19,26 | 88,475 | 665,35 | 0,4462 | 0,514 | 2,03 | 35,5 | 3,06 | 74,03 | 203,8 | 50,45 | 4,702 | 601,82 | 452,12 | 0,02124 | 0,01601 |