



*Витаминизированная продукция
Фирма "Норд Сити" г. Тамбов
Ул. Мухоморова, 36*

А.С. Павлов
(подпись)
М.П.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова с 7 до 11 лет на 2023-2024 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	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
Фирменное блюдо 54-1г-2020	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	49,52	206,41	0,014	0,000162
389	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
ПР	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
	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	24,385	16,1	99,665	619,51	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	РР	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
256	Мясо 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
54-6г-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	0,0203	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
428/ПР	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
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	19,33	37,7	92,29	761,7	0,2288	0,605	0,52	52,59	8,29	145,35	361,42	95,87	5,212	839,21	688,02	0,12859	0,006774

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	Y		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I
54-15а-2020/Фирменное блюдо	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
54-11г-2020/372	Курица 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
54-11г-2020/372	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
54-11г-2020/372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0	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	560	25,975	22,29	78,935	599,79	0,3362	0,67	20	75,04	11,71	146,55	353,8	89,25	9,062	748,31	1493,51	0,05825	0,329718

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	Y		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I
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
54-4г-2020	Каша гречневая рассычатая	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
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	500	23,265	26,4	82,085	656,05	0,5862	0,594	0,23	36,1	5,94	87,63	346,6	166,9	8,722	594,4	605,5	0,021	0,04445

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	Y		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I
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
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	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	11,925	13	89,335	516,35	0,3762	0,595	10,05	15,02	4,71	135,49	207,3	74,85	7,442	390,51	500,28	0,012	0,00867

Понедельник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинол						Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	90	10,8	14,4	13,5	227,7	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
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/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	22,19	22,01	108,47	745,8	0,2962	0,562	2,11	45,55	5,97	73,8	212,42	63,74	5,162	599,54	382,05	0,04924	0,00881

Вторник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинол						Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-153-2020/Фирменное блюдо	Консервы овощные закусовые	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	0,0805	0,311
54-4г-2020	Гуляш из куриного 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
389	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	0,033
ПР	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
	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	22,245	13,81	107,785	602,83	0,3574	0,635	9,812	56,4	5,791	104,81	319,19	171,2	11,462	855,2	945	0,06395	0,354175

Среда 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинол						Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
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	0,0023	0,00072
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	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	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	590	24,075	44,194	109,025	925,95	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 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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
Фирменное блюдо	Нурчи 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	0,00117
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	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	60 (50/10)	8,76	6,63	16,8	162	0,042	0,1	0,33	45,5	0,56	136,91	150,61	19,59	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	560	32,885	25,22	79,535	674,09	0,3382	0,765	10,58	105,4	12,02	266,46	472,11	93,34	6,942	747,01	1214,28	0,0518	0,012018

Пятница 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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
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
54-1г-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	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	500	21,165	25,2	89,485	647,75	0,4562	0,494	4,23	34,9	3,26	81,63	213,4	54,85	7,322	605,6	658,5	0,029	0,02041