



Согласовано  
 Директор  
 МАОУ «СОШ №5 «НТЦ им.И.В. Мичуркина»  
 С.Б. Болдырева

(подпись)  
 М.П.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова  
 низкокалорийная диета с 7 до 11 лет на 2021-2022 год

Понедельник 1 неделя

№ реч	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Мg	P	Fe	A	B1	C	PP
96	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	19	108	39	32	209	1	0	0,1	1,1	75
269	Биточки (особые) паровые	80	11,44	18,32	9,7	251,6	8,98	23,2	94,4	1,92	2,9	0,04	0,17	0,75
7,29	Морковь тушеная с зеленым горошком	150	2,8	5,4	10,37	102,5	46	46,6	56	0,9	0,9	0	16	2,95
707	Сок фруктовый	200	0,1	0	25,6	108	3	0	36	0,4	0	0,04	0	8
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	<b>Итого</b>		<b>18,39</b>	<b>29,02</b>	<b>73,02</b>	<b>613,6</b>	<b>102,98</b>	<b>111</b>	<b>419,4</b>	<b>4,62</b>	<b>3,8</b>	<b>0,21</b>	<b>17,29</b>	<b>86,7</b>

Вторник 1 неделя

№ реч	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Мg	P	Fe	A	B1	C	PP
1,7	Суп гороховый вегетарианский	200	3,6	2,29	10,02	74,85	24,7	20,4	266	0,12	0	0,2	7	6,2
271	Котлеты Домашние	80	12,22	8,75	11,9	175,2	14,06	14,29	54,8	1,53	0	0,028	0,176	1,28
145	Картофель тушеный	150	3,125	10,575	21,105	195	33,195	28,66	90	1,215	0	0,15	17,98	1,28
388	Отвар шиповника	200	0,68	0,25	9,66	56,8	7,73	2,67	2,13	0,53	0	0,01	100	8
338	Фрукты свежие/сок в индивидуальной упаковке	1 шт	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	<b>Итого</b>		<b>21,675</b>	<b>23,965</b>	<b>70,835</b>	<b>592,35</b>	<b>120,685</b>	<b>95,02</b>	<b>460,93</b>	<b>8,595</b>	<b>0</b>	<b>1,018</b>	<b>125,776</b>	<b>38,76</b>

## Среда 1 недели

№ рец	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
7.15	Секла отварная с растительным маслом	60	0,87	3,05	5,12	51,4	14,8	14,8	34	0,8	0	0,02	5,7	8,1
88	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	45,6	21,6	153,6	0,7	0	0,1	0,8	17,6
291	Глюв из птицы	230	15,6	7,9	32,38	364,3	42,32	27,6	93	3,13	0,03	0,09	1,8	5,5
348	Компот из плодов или ягод сушеных без сахара	200	0,6	0	0	2,4	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
			<b>20,32</b>	<b>16,09</b>	<b>53,85</b>	<b>532</b>	<b>132,72</b>	<b>89,2</b>	<b>326,6</b>	<b>5,83</b>	<b>0,03</b>	<b>0,28</b>	<b>8,6</b>	<b>31,2</b>

## Четверг 1 недели

№ рец	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
50	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	48,5	20	8,13	18,75	0,5	0	0,02	0,06	6
101	Суп картофельный с крупой (с рисом)	200	2,01	4,2	11,5	142	40	38	227	1,4	0	0,1	1,7	11,5
Фирменное блюдо	Азу	80	9,9	16,8	2,8	202,02	7,6	6,8	54,8	0,56	0	0,028	0,32	1,28
224	Рагу овощное	150	2,8	6,75	15	131,7	56,7	40,8	97,5	1,16	0	0,075	1,42	12
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,6	0	0	2,4	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	<b>Итого</b>		<b>17,46</b>	<b>32,95</b>	<b>41,15</b>	<b>570,12</b>	<b>154,3</b>	<b>118,93</b>	<b>444,05</b>	<b>4,82</b>	<b>0</b>	<b>0,293</b>	<b>3,8</b>	<b>30,78</b>

## Пятница 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
113	Сул-лапша домашняя	200	6,08	4,56	16	129,36	50,4	35,2	212,8	1,52	0	0,16	0,88	4,96
фирменное блюдо	Птица запеченная	80	15	12,2	0,48	172	33	19	156	1,6	0,04	0,04	6,14	1,4
312	Картофельное пюре	150	4,2	11	29	252	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
685	Чай без сахара	200	0	0	0	0	14	6	8	0,9	0	0	0,04	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	<b>Итого</b>		<b>26,93</b>	<b>29,46</b>	<b>53,83</b>	<b>596,86</b>	<b>145,4</b>	<b>81,4</b>	<b>490,8</b>	<b>5,62</b>	<b>0,04</b>	<b>0,38</b>	<b>8,58</b>	<b>8,86</b>

Понедельник 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
99	Суп из овощей	200	1,26	3,99	7,3	76,2	29,6	24	160	0,8	0	0,1	0,88	6,6
фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	80	7,35	3,64	2,16	76,7	8,25	9,54	58,05	0,45	0,015	0,52	0,02	0,04
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	6,9	41,8	251,7	20	112,5	170	3,75		0,17	2	
707	Сок фруктовый	200	0,1	0	25,6	108	3	0	36	0,4	0	0,04	0	8
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	<b>Итого</b>		<b>18,94</b>	<b>16,23</b>	<b>85,21</b>	<b>556,1</b>	<b>66,85</b>	<b>155,24</b>	<b>448,05</b>	<b>5,8</b>	<b>0,015</b>	<b>0,86</b>	<b>2,92</b>	<b>14,64</b>

Вторник 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
96	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	19	108	39	32	209	1	0	0,1	1,1	75
фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	80	12,76	8,71	11,85	176,83	35,2	20,8	76,8	1,76	16	0,06	0,16	0
7.16	Капуста тушеная	150	3,41	5,19	9,7	101,42	85,3	31	36	0,11	0	0,06	77	0,5
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,6	0	0	2,4	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
338	Фрукты свежие/сок в индивидуальной упаковке	1 шт	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	<b>Итого</b>		<b>21,22</b>	<b>19,6</b>	<b>58,7</b>	<b>479,15</b>	<b>224,5</b>	<b>128,8</b>	<b>391,8</b>	<b>8,87</b>	<b>16</b>	<b>0,89</b>	<b>79,16</b>	<b>97,5</b>

Пятница 2 неделя

№ п/п	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
50	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	48,5	20	8,13	18,75	0,5	0	0,02	0,06	6
1.24	Свекольник	200	1,74	3,33	9,46	75,25	41,5	27,1	200	0,13	0	0,04	10	10,7
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	80	12,76	8,71	11,85	176,83	35,2	20,8	76,8	1,76	16	0,06	0,16	0
224	Рагу овощное	150	2,8	6,75	15	131,7	56,7	40,8	97,5	1,16	0	0,075	1,42	12
685	Чай без сахара	200	0	0	0	0	14	6	8	0,9	0	0	0,04	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	<b>Итого</b>		<b>22,85</b>	<b>24,35</b>	<b>70,26</b>	<b>581,78</b>	<b>204,4</b>	<b>127,83</b>	<b>465,05</b>	<b>5,55</b>	<b>16</b>	<b>0,285</b>	<b>12,02</b>	<b>28,7</b>