

Утверждено
Директор ООО
"Новая Система Услуг"
Е.В. Паскарева

(подпись)
М.П.

Согласовано
Директор ООО "Новая Система Услуг" №31
Е.В. Урванова



Согласовано
Управление Роспотребнадзора
по Тамбовской области

Е.А. Митрофанов
(подпись)
М.П.



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова
с 12 и старше на 2021-2022 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	Mg	Fe	Na	К	I	Se
101	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	40	0,4	1,95	2,16	27,71	0,016	0,02	2,6	0	0,24	39,37	22,27	6,9	0,28	210	94,5	0	0
96	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	23,75	135	0,077	0,05	6,9	122	6,79	16,75	57,75	23,63	0,865	242,18	406,736	0,0196	0,0009
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленные	100	15,95	10,89	14,81	221,04	0,06	0,075	0,175	17,75	0,325	39,11	85,34	23,13	1,95	55,01	229,34	0,016	0,00018
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,428	13,2	48	8,4	0,84	178,8	63,6	0,025	0,0012
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008	
428	Булочка школьная/кондитерское изделие	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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,56	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,00075
	Итого		33,39	26,24	150,79	962,75	0,436	0,781	13,68	184,4	8,983	142,68	265,8	96,23	9,525	1041,15	733,71	0,0773	0,0038

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	Mg	Fe	Na	К	I	Se
102	Суп картофельный с Бобовыми (гороховый)	250	5,4	5,25	16,5	148,25	0,1825	0,075	5,95	121,5	2,085	33,75	100,5	36,25	1,845	119,75	478	0,02	0,0025
551	Гренки 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	Азу	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
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,14	0,132	12,24	38,52	2,36	46,8	100,8	33,6	1,2	193,2	748,8	0,0342	0,00096
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	65,3	72,8	0,01	0,05	80	98,04	0,19	11	3	3	0,5	2	8	0	0
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,56	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,00075
	Итого		28,1	34,92	160,165	891,64	0,8315	0,93	108,4	278,4	7,14	172,3	400,9	129,3	10,64	936,1	1944,21	0,0589	0,01527

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	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,132	4,07	20,87	0,007	0,044	0,8	0,47	0,17	14,8	14,3	4,5	0,43	121,32	45,32	0	0,0002
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,1	84,48	0,045	0,04	13,5	140	0,808	33,25	30	19	0,675	118,5	303	0,019	0,0003
265	Плов	280	23,56	52,584	48,32	761,6	0,687	0,17	2,287	560	1,07	22,22	312,9	70,97	3,23	66,86	499,92	0,0023	0,001
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0	15	0,05	50	4	2	0,1	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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,56	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,00075
	Итого		31,135	58,446	115,165	1111,4	0,88	0,877	16,64	715,5	3,498	160,52	393,5	116,7	7,395	726,43	940,99	0,0213	0,00945

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	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
101	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	40	0,4	1,95	2,16	27,71	0,016	0,02	2,6	0	0,24	39,37	22,27	6,9	0,28	210	94,5	0	0
54-18с-2020	Свекольник	250	6,75	0,7	7,3	62	0,041	0,061	3,55	214	1,418	22,72	80	25,56	1,421	355,06	281,66	0,005	0,0004
Фирменное блюдо	Птица запеченная	100	21,66	13,32	0	206,67	0,04	0,2	0	20	0,17	40	144	20	2	73	210,75	0,019	0,002187
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,428	13,2	48	8,4	0,84	178,8	63,6	0,025	0,0012
348	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги)	200	1,3	0,08	31,4	124	0,03	0	1	124,4	1	40,48	36,6	26,2	0,86	5,24	366,72	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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,56	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,00075
	Итого		40,945	23,4	114,975	826,23	0,34	0,94	7,2	390,3	5,656	196,02	363,2	107,3	8,361	1241,85	1109,98	0,049	0,011737

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	Мg	Fe	Na	К	І	Se
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,6	18,79	144,25	0,06	0,05	4,6	127,5	0,98	13	45	16	0,68	72,5	277,5	0,0125	0,0011
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	100	15,28	10,94	14,88	219	0,325	0,125	0,325	5,84	1,16	43,16	175	33,38	2,08	516,8	117	0,0164	0,004
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,14	0,132	12,24	38,52	2,36	46,8	100,8	33,6	1,2	193,2	748,8	0,0342	0,00096
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68	17,25	1,1	143	130	34,3	1,1	49,9	220	0,0117	0,0023
428	Булочка школьная/кондитерское изделие	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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,56	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,00075
	Итого		33,83	29,24	115,04	895,41	0,756	1,077	17,85	201,8	5,6	266,21	489,2	143,5	7,85	1175,56	1469,57	0,0907	0,00911

Суббота 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
54-20з-2020	Горошек зелёный	40	1,2	0,064	2,4	14,73	0,032	0,012	1,6	0,012	0,228	7,068	21,6	7,08	0,248	109,3	32,67	0	0,00004
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,108	0,0625	6,88	12,2	1,793	17,25	68,25	26	1,08	116,25	513	0,001	0,00145
263	Рагу из свинины	280	18,67	48,1	27,53	604,8	0,43	0,44	2,24	131,5	1,16	34,38	278,8	70,12	3,46	440,83	554,18	0,00134	0,00044
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	Булочка школьная/кондитерское изделие	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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,56	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,00075
	Итого		30,28	53,264	121,21	1074,03	0,781	1,1145	14,72	156,4	3,381	92,948	421,1	137,4	10,378	1021,54	1446,12	0,01904	0,00348

Понедельник 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	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,4	5,25	16,5	148,25	0,1825	0,075	5,95	121,5	2,085	33,75	100,5	36,25	1,845	119,75	478	0,02	0,0025
551	Гренки 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	Гуляш из куриного филе	100	9,19	2,91	14,06	95,87	0,0013	0,05	0,013	15	0,09	21,41	74,88	13,88	1,84	345,5	223,15	0,039	0,00125
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68	0,252	0,144	0	33	4,78	16,8	180	144	4,8	3,096	262,8	0,026	0,0042
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0	15	0,05	50	4	2	0,1	0	0	0	0
428	Булочка школьная/кондитерское изделие	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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,56	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,00075
	Итого		32,735	18,66	146,02	897,05	0,6448		5,963	203,4	7,38	145,51	409,8	224,4	11,66	858,756	1086,57	0,1015	0,0087

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	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se
99	Суп из овощей	250	2,85	4,99	9,1	93,79	0,073	0,05	10,38	28	0,835	34,85	49,25	20,75	0,78	597,25	384,1	0,019	0,00025
413	Сосиски отварные	100	9,4	15	0,8	175,8	0	0,16	0	0	0,6	19,2	98,6	10,6	1,2	807	206	0	0
54-1г-2020	Макаронные изделия	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,428	13,2	48	8,4	0,84	178,8	63,6	0,025	0,0012
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	0	0
223	Залепанка из творога с молоком сгущённым	90	13,15	9,95	25,2	243	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
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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,56	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,00075
	Итого		36,435	37,29	115,715	945,24	0,34	0,999	10,89	118,7	5,073	288,01	429,5	87,71	7,06	2085,66	960,45	0,056	0,011

Среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эвк					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
70	Овощи натуральные солёные (огурцы солёные)	40	0,084	0,012	0,23	1,44	0,024	0,024	0,6	0,6	0,024	2,76	7,2	2,88	0,072	133,32	16,92	0	0
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,108	0,0625	6,88	12,2	1,793	17,25	68,25	26	1,08	116,25	513	0,001	0,00145
263	Рагу из свинины	280	18,67	48,1	27,53	604,8	0,43	0,44	2,24	131,5	1,16	34,38	278,8	70,12	3,46	440,83	554,18	0,00134	0,00044
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
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,56	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,00075
	Итого		26,519	52,222	115,965	1029,59	0,743	1,1895	21,57	149,9	4,577	117,04	401,9	131,9	9,952	1144,37	1488,47	0,00458	0,01374

Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эвк					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-213-2020	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,132	4,07	20,87	0,007	0,044	0,8	0,47	0,17	14,8	14,3	4,5	0,43	121,32	45,32	0	0,0002
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,125	5,8	13	98,4	0,035	0,038	8,5	161,3	0,615	27,2	43,25	21,25	0,754	129,75	286,75	0,02	0,0004
390	Котлеты рыбные любительские	100	12,25	15	14,81	243,25	0,09	0,087	0,44	12,11	0,625	53,87	192,5	26,12	0,75	68,2	391,34	0,014	0,001
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,32	6,48	43,68	250,44	0,036	0,036	0	31,92	1,73	7,2	86,4	28,8	0,6	182,4	55,2	0,025	0,00086
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	0,99	0,81	2,67	21,93	0,01	0,00	0,80	39,54	0,099	2,7	7,08	3,66	0,15	3,6	42,6	0,00054	0,0012
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	0,008	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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,56	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,00075
	Итого		25,96	29,172	138,705	884,94	0,335	0,828	14,59	245,3	4,839	160,02	389,8	112,6	8,444	937,02	1153,96	0,06754	0,01961

Пятница 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
113	Суп-лапша домашняя	250	2,565	5,54	11,63	115,75	0,05	0,037	0,5	12,5	0,398	28,55	38,5	10,68	0,52	7,82	58,025	0,02	0,0008
Фирменное блюдо	Птица запеченная	100	21,66	13,32	0	206,67	0,04	0,2	0	20	0,17	40	144	20	2	73	210,75	0,019	0,002187
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,14	0,132	12,24	38,52	2,36	46,8	100,8	33,6	1,2	193,2	748,8	0,0342	0,00096
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,13	0,52	13,29	0,91	111	107	30,7	1,1	38,5	184	0,09	0,0018
428	Булочка школьная/кондитерское изделие	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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,56	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,00075
	Итого		38,425	31,66	91,7	838,58	0,451	1,099	13,26	97,01	3,838	246,6	428,7	121,2	7,61	655,68	1307,845	0,1791	0,006497

Суббота 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
54-20з-2020	Горошек зелёный	40	1,2	0,064	2,4	14,73	0,032	0,012	1,6	0,012	0,228	7,068	21,6	7,08	0,248	109,3	32,67	0	0,00004
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,1	84,48	0,045	0,04	13,5	140	0,808	33,25	30	19	0,675	118,5	303	0,019	0,0003
265	Плов	280	23,56	52,584	48,32	761,6	0,687	0,17	2,287	560	1,07	22,22	312,9	70,97	3,23	66,86	499,92	0,0023	0,001
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	0,09	4,5	7,2	3,8	0,7	0,7	20,8	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	50	2,5	0,5	22,8	105	0,116	0,56	0	0	0	9	0	10	2,06	301,5	57,5	0	0,00075
	Итого		31,235	58,378	100,195	1051,06	0,905	0,855	17,48	700,3	3,596	107,29	404	121,1	7,813	715,11	949,14	0,0213	0,00929