

Утверждаю
 Директор ООО
 "Новая Система Услуг"
 Е.В. Пистарева

(подпись)
 М.П.



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова
 с 7 до 11 лет 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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	40	0,32	0,04	1	5,64	0,013	0,013	4	4	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24	3,2	56,4	0,0027	0,0003
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	80	12,76	8,71	11,85	176,83	0,05	0,064	0,14	14,2	0,26	31,29	68,27	18,49	1,56	44,01	183,47	0,013	0,00015
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0,03	0	130,5	1,95	12	34,5	7,5	0,75	2,39	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	Булочка школьная	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	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0,335	0	0	0	5,4	0	6	1,24	180,9	34,5	0,01	0,0009
	Итого		24,86	18,35	102,78	678,97	0,245	0,482	8,14	161,4	2,45	83,14	172	61,76	7,32	284,16	616,14	0,0632	0,0032

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
Фирменное блюдо	Азу	80	9,9	16,8	2,8	202,02	0,25	0,084	0,16	7,38	0,42	16,96	112,7	20,1	1,32	102,52	322,31	0,0017	0,00285
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	0,11	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	387	684	0,0285	0,0008
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	0,05	100	77,8	0	7,73	2,13	2,67	0,53	4	3,33	0	0
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	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0,335	0	0	0	5,4	0	6	1,24	180,9	34,5	0,01	0,0009
	Итого		17,255	20,35	73,605	550,4	1,502	0,662	114	123,3	2,17	115,59	235,1	74,72	7,05	818,67	1357,4	0,0422	0,01205

Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витаминны (мг): А - мкг рети-лкв										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se							
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	40	0,32	0,04	1	5,64	0,013	0,013	4	4	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24	26	56,4	0,003	0,0003							
265	Плов	230	19,35	43,194	39,69	625,6	0,573	0,143	1,878	460	0,88	18,25	256,6	58,25	2,65	54,92	410,65	0,0019	0,0009							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0	0,8	200	0,2	5,84	46	33	0,96	15,78	180,38	0	0							
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							
PP	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							
PP	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0,335	0	0	0	5,4	0	6	1,24	180,9	34,5	0,01	0,0009							
	Итого		24,705	44,484	122,425	993,47	0,688	0,574	16,73	669	2,72	85,94	362,7	122,1	8,19	421,85	995,18	0,0169	0,0096							

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витаминны (мг): А - мкг рети-лкв										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se							
Фирменное блюдо	Птица запеченная	80	17,33	10,66	0	165,34	0,032	0,16	0	16	0,136	32	114,7	16	1,6	58,4	168,9	0,015	0,001754							
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0,03	0	130,5	1,95	12	34,5	7,5	0,75	2,39	53	0,0208	0,001							
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							
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							
PP	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							
PP	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075							
	Итого		27,355	19,14	92,375	646,59	0,235	0,552	11,05	275,9	4,686	136,23	229,1	73,95	7,34	361,03	930,62	0,0378	0,011004							

Таблица 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинол										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se							
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	40	0,32	0,04	1	5,64	0,013	0,013	4	4	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24	26	56,4	0,003	0,0003							
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	80	12,22	8,75	11,9	175,2	0,26	0,104	0,26	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,66	413,4	93,6	0,0131	0,003							
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	0,11	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	387	684	0,0285	0,0008							
385	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	0,08	2,6	40	44	240	180	28	0,2	100	292	0,018	0,004							
428	Булочка школьная	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	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075							
	Итого		26,85	17,97	75,46	595,07	1,646	0,626	10,61	94,52	45,12	337,73	452,2	108,1	4,72	1118,81	1203,5	0,0785	0,00885							

Понедельник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность (ккал)	Витаминны (мг): А - мкг рет-эка							Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se	
71	Свежие овощи (отруец/ломидор)	40	0,32	0,04	1	5,64	0,013	0,013	4	4	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24	26	127,5	0,003	0,0003	
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	80	7,35	2,33	11,25	76,7	0,001	0,04	0,01	12	0,07	17,13	59,93	11,08	1,47	276,4	178,52	0,031	0,001	
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0,12	0	0,9	0	14,6	210	140	5,01	2,58	166,95	0,022	0,0035	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0	0,8	200	0,2	5,84	46	33	0,96	15,78	180,38	0	0	
428	Булочка шокольная	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	
pp	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075	
	Итого		23,16	8,62	133,18	708,08	0,367		4,81	229,6	0,31	62,52	371,2	210,9	9,44	513,17	730,87	0,0719	0,00555	

Вторник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность (ккал)	Витаминны (мг): А - мкг рет-эка							Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se	
413	Сосиски отварные	50	4,7	7,5	0,4	87,9	0	0,075	0	0	0,3	9,6	49,3	5,3	0,6	403,5	103	0	0	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0,03	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75	2,39	53	0,208	0,001	
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,01	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	2,13	1,6	45	0	0	
223	Запеканка из творога с молоком густым	70 (50/20)	10,23	7,74	19,6	189	0,042	0,1	0,33	45,5	0,56	136,91	150,6	18,59	0,45	63,9	150,27	0,0096	0,0013	
pp	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	
pp	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075	
	Итого		23,785	23,24	81,445	629,75	0,185	0,557	0,38	45,5	17,81	216,39	278,4	48,77	5,86	740,39	415,27	0,2176	0,01025	

Среда 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг): А - мкг ретинола											Минеральный состав (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se								
Фирменное блюдо	Птица запеченная	80	17,33	10,66	0	165,34	0,032	0,16	0	16	0,136	32	114,7	16	1,6	58,4	168,9	0,015	0,001754								
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	0,11	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	387	684	0,0285	0,0008								
342	Компот из свежих яблов (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	Глоды свежие	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,0002	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	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075								
	Итого		24,195	14,05	75,485	528,02	1,315	0,652	15,6	54,75	1,886	128,4	239,3	70,55	6,77	748,62	1228,5	0,04574	0,014404								

Четверг 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг): А - мкг ретинола											Минеральный состав (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se								
390	Котлеты рыбные любительские	80	9,8	12	11,85	194,6	0,07	0,072	0,35	9,69	0,5	43,1	153,6	20,9	0,6	54,56	313,07	0,011	0,001								
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,27	210,1	0,03	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	21	46	0,0208	0,00072								
54-Зоус-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								
Фирменное блюдо/389	Напиток из свежих ягод "Витаминка"/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								
338	Глоды свежие	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,0002	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	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075								
	Итого		19,085	19,33	108,865	668,58	0,239	0,464	15,2	81,23	2,999	114,16	279,4	75,82	8,21	386,16	983,67	0,04234	0,01917								

Пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг): А - мкг ретинол экв											Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se						
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	40	0,32	0,04	1	5,64	0,013	0,013	4	4	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24	26	56,4	0,003	0,0003						
263	Рагу из свинины	230	15,34	39,51	22,61	496,8	0,35	0,363	1,84	108,3	0,95	28,24	228,8	57,61	2,84	362,11	455,22	0,00106	0,00036						
385	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	0,08	2,6	40	44	240	180	28	0,2	100	292	0,018	0,004						
428	Булочка школьная	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	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075						
	Итого		26,89	46,4	67,04	806,94	0,576	0,775	8,44	165	44,99	293,19	464,1	112,4	5,04	680,52	881,14	0,03796	0,00541						