

Утверждено
 Директор ООО
 "Новая Система/Служба"
 Е.В. Пискарева
 (подпись)
 М.П.



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова с 7 до 11 лет на 2022-2023 год

Понедельник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование Блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эв					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)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,022	0,017	5	5	0,05	10,3	21	7	0,3	32,5	159,3	0,003	0,0003
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленные	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
54-11-2020	Макаронные изделия	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	149	53	0,0208	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/кондитерское изделие	50	4,38	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		25,14	16,36	107,23	680,48	0,254	0,486	9,14	58,5	1,7	83,24	181,7	62,66	7,33	460,07	719,04	0,0635	0,0032

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	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
54-11-2020	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	0,0285	0,0008
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	0,0008	0,0008
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		17,875	23,95	82,575	600,27	0,472	0,612	24,41	44,48	4,19	122,61	254	81,35	9,46	680,67	1534,1	0,0502	0,02005

Среда 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.жв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,022	0,017	5	5	0,05	10,3	21	7	0,3	32,5	159,3	0,003	0,0003
255	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
54-1н-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
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	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		24,125	44,194	95,215	879,5	0,677	0,578	16,93	485	2,58	131,2	324,9	92,5	7,39	412,57	917,7	0,0169	0,0096

Четверг 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.жв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	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
54-1н-2020	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	0,0208	0,001
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	0,00074	0,0036
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	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		26,415	17,22	89,055	620,29	0,215	0,572	11,85	48,2	2,926	101,15	202,4	50,85	6,61	510,62	597,52	0,03804	0,014604

Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эив					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
201	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	50	0,5	2,43	2,7	34,63	0,02	0,03	3,25	0	0,3	49,22	27,8	8,63	0,35	350	157,5	0	0
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	1,56	413,4	93,6	0,0131	0,003
54-11г-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	0,0285	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/кондитерское изделие	50	4,28	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		27,05	24,03	77,73	660,13	0,613	0,643	16,31	89,47	47,2	378,5	470,2	112,5	4,97	1216,81	1244,6	0,0755	0,00859