

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

(подпись)  
 М.П.



Иванов

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова с 12 и старше на 2022-2023 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	І	Se
101	Консервы овощные закусочные (ингра 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
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	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
	<b>Итого</b>		<b>33,49</b>	<b>26,72</b>	<b>151,33</b>	<b>969,67</b>	<b>0,44</b>	<b>0,791</b>	<b>14,33</b>	<b>184,4</b>	<b>9,043</b>	<b>152,53</b>	<b>271,3</b>	<b>97,96</b>	<b>9,595</b>	<b>1181,15</b>	<b>796,71</b>	<b>0,0773</b>	<b>0,0038</b>

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	І	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
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
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	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0,12	0,1	0	2,8	62,5	64,6	20,5	1,8	236,5	70,5	0	0,01
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
	<b>Итого</b>		<b>30,475</b>	<b>35,17</b>	<b>132,54</b>	<b>963,89</b>	<b>0,8665</b>	<b>0,937</b>	<b>32,49</b>	<b>180,4</b>	<b>8,55</b>	<b>206,55</b>	<b>444,2</b>	<b>144,6</b>	<b>13,84</b>	<b>1064,35</b>	<b>2211,46</b>	<b>0,0669</b>	<b>0,02607</b>

## Среда 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	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
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
54-1ю-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	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0,12	0,1	0	2,8	62,5	64,6	20,5	1,8	236,5	70,5	0	0,01
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		32,71	58,614	124,42	1156,03	0,92	0,907	20,89	720	4,778	187,27	432,5	129,5	8,165	755,86	1090,22	0,0243	0,01235

## Четверг 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	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
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	Макаронь 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
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
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0,12	0,1	0	2,8	62,5	64,6	20,5	1,8	236,5	70,5	0	0,01
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		41,78	21,83	118,62	837,62	0,351	1,014	10,45	271,5	5,866	164,12	362	95,06	8,601	1185,58	876,93	0,05224	0,018437

Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	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	Mg	Fe	Na	К	I	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.эв.					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	I	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
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		29,48	53,25	120,06	1066,35	0,771	1,1195	18,12	161,4	3,203	96,18	420,5	137,3	10,43	944,74	1572,75	0,02204	0,00374