



Утверждено
 Директор ООО
 "Новая Система Услуг"
 С.В. Писарева
 Инн 60/001560
 М.П.



Согласовано
 Управление Роспотребнадзора
 по Тамбовской области
 (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 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг рет.экв										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se							
50	Икра кабачковая (консервы овощные закусочные)	30	0,3	1,46	1,62	20,78	0,012	0,015	1,95	0	0,18	29,53	16,7	5,18	0,21	210	94,5	0	0							
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							
54-1г-2020	Макароны 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							
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							
PR	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							
PR	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		22,585	16,37	95,245	597,16	0,225	0,451	6,14	40,8	3,23	121,57	171,3	53,92	7,2	684,01	634,97	0,0346	0,0099							

Вторник 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг рет.экв										Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se							
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	80	7,12	3,84	7,76	96,8	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							
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,03	0	26,6	1,44	6	72	24	0,5	152	46	0,0208	0,00072							
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							
338	Грибы 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							
PR	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							
PR	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		14,545	10,14	83,135	487,65	0,393	0,486	10,25	39,28	3,55	79,21	235,2	72,15	6,65	550,22	731,11	0,0245	0,01182							

Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витаминны (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	Куррица запеченная	80	12,36	17,68	0,56	150,4	0,032	0,16	0	16	0,136	32	114,7	16	1,6	58,4	168,9	0,015	0,001754					
54-1г-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	50/30	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		26,69	30,53	63,69	600,7	0,365	0,669	12,8	100,8	46,106	326,75	417,1	93,17	4,56	511,81	1162,4	0,0774	0,007304					

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витаминны (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	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					
54-1г-2020	Макаронны 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					
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					
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	0,002	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		16,475	8,73	82,925	460,85	0,174	0,442	10,1	43,9	2,95	84,38	150,4	46,13	7	721,1	594,32	0,0538	0,01025					

Литница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская 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						
47	Салат из квашеной капусты	30	0,7	1,6	1,2	21,8	0,003	0,001	0,68	0	0,034	2,1	4	0,95	0,054	0,27	11,86	0,002	0						
263	Рагу из свинины	230	14,47	19,27	24,84	611	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						
54-1кч-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	0,00072						
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		18,895	21,37	69,315	824,75	0,436	0,706	2,57	123,3	2,434	116,09	269,1	75,81	4,924	631,38	531,08	0,00306	0,00831						

Понедельник 2 недели

№ 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	Мг	Fe	Na	К	I	Se					
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					
54-1г-2020	Макаронны 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					
648	Кисель из концентрата на плодовых	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,016	0,012	6,42	5,6	0,232	22,82	16,4	10,26	0,732	13,54	138,46	0	0,0076					
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	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		21,305	15,23	104,575	643,91	0,449	0,508	16,73	41,87	3,952	120,1	239,7	68,18	7,222	870,94	627,06	0,0359	0,01985					

Вторник 2 недели

№ 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	Мг	Fe	Na	К	I	Se					
265	Плов	230	14,84	25,57	49,47	661,3	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					
54-2гн-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	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		18,265	26,07	79,445	799,05	0,656	0,495	1,968	460,3	2,37	58,5	296,1	77,3	5,28	324,62	495,45	0,0019	0,00885					

Среда 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинола											Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se								
50	Икра кабачковая (консервы овощные закусовые)	30	0,3	1,46	1,62	20,78	0,012	0,015	1,95	0	0,18	29,53	16,7	5,18	0,21	210	94,5	0	0								
256	Масо тушеное	80	8,5	4,3	2,7	82,6	0,0112	0,008	0	0	5,28	9,6	128	16	1,28	352	328	0,0017	0,00285								
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180	120	4	2,58	219	0,022	0,0035								
54-1кг-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	50/30	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		22,93	14,51	93,85	620,78	0,3662	0,462	1,95	55,2	9,49	118,88	367,1	164,4	7,35	756,99	719,02	0,0396	0,0071								

Четверг 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинола											Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se								
Фирменное блюдо	Курица запеченная	80	12,36	17,68	0,56	150,4	0,032	0,16	0	16	0,136	32	114,7	16	1,6	58,4	168,9	0,015	0,001754								
54-1г-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								
54-2г-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	Запеканка из творога с молоком сгущённым	60 (50/10)	8,76	6,63	16,8	162	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		27,645	30,81	67,035	595,95	0,277	0,722	10,62	93,9	4,156	248,16	388,8	81,64	5,68	553	1028	0,0531	0,011804								

Питица 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинол										Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	І	Se				
47	Салат из кашеной капусты	30	0,7	1,6	1,2	21,8	0,003	0,001	0,68	0	0,02	3,06	57,94	160	32,6	2,1	35,21	146,78	0,01	0,00012	0		
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	200	7,2	12	20	216	0,24	0,12	0	0,02	0,2	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008	0,0008		
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072	0	0,0072		
РР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	4,5	0	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075	0	0,00075	
РР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075	0	0,00075	
	Итого		12,125	14,3	70,275	435,35	0,346	0,463	4,73	0,02	4,694	109,79	210,3	56,8	6,884	316,48	462,64	0,0128	0,00887				