



Утверждено
Директор ООО
"Новая Система Услуг"
А.С. Павлов
(подпись)
М.П.



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Тамбова
с 7 до 11 лет на 2024-2025 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	Мg	Fe	Na	K	I	Se
96 Фирменное блюдо 54-1г-2020 389	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	19	108	0,07	0,04	11,44	107,2	5,44	13,4	46,2	22,4	0,824	193,75	325,36	0,015	0,00072
	Котлеты куриные рубленые	90	14,36	9,8	13,33	198,96	0,06	0,08	0,16	14,98	0,3	35,2	76,81	20,8	1,76	4952	206,41	0,014	0,00016
	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	0,02	0,00096
	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
	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	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105
	Итого	700	26,785	19,7	118,665	727,51	0,3162	0,605	15,65	148,8	8,53	111,2	209,31	75,45	8,426	5636,1	900,27	0,0498	0,0109
	Вторник 1 неделя																		

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	Мg	Fe	Na	K	I	Se
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,02	0,024	10,72	98,64	0,444	29,6	25,8	12,4	0,46	95,6	174,4	0,0136	0,0003
256	Мясо тушеное	90	9,5	25,35	2,3	274,5	0,0126	0,013	0	0	5,94	10,8	144	18	1,44	396	369	0,00189	0,0032
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
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0,03	0,13	0,52	13,29	0,91	111	107	30,7	1,1	38,5	184	0,09	0,0018
428/ПР	Булочка школьная/Мучное 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
ПР	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105
	Итого	725/705	20,77	36,68	98,79	829,28	0,2488	0,629	11,24	151,2	8,734	175	387,22	108,3	5,672	934,81	862,42	0,14219	0,00707

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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-23-2020/54-3113	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,6	0,1	1,9	10,65	0,03	0,02	10,5	42,9	0,27	14,5	20,5	6	0,45	3,5	129,5	1,2	0,32
	Суп-лапша домашняя	200	6,08	4,56	16	129,36	0,04	0,04	0,88	5,1	47,2	50,4	22,47	35,4	1,52	354,32	47	0,016	0,00064
Фирменное блюдо	Курица запеченная	90	17,1	11,99	0	176,34	0,07	0,09	0	27,54	8,01	36	198	22,5	2,25	192,01	343,51	0,0152	0,0017
	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	0,027	0,000768
	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
	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
	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105
	Итого	760	31,605	23,45	91,235	680,7	0,3862	0,715	25,63	107,6	59,05	191,5	371,27	117,2	10,36	1052,1	1459,51	1,2662	0,33936

Четверг 1 неделя

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
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,02	0,03	5,45	128,2	0,54	26	35,4	1,94	0,85	103,9	254,9	0,016	0,00036
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	90	11,14	18,9	3,15	227,2	0,27	0,009	0,18	8,3	0,47	19,08	127,1	22,6	1,48	115,3	290	0,001	0,00032
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	149	219	0,02	0,033
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	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	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105
	Итого	700	24,965	31,04	92,485	734,77	0,6062	0,624	5,68	164,3	6,48	113,6	382	168,8	9,572	698,3	860,4	0,037	0,04481

Пятница 1 неделя

Питание 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
54-8-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,15	0,06	4,76	97,2	1,67	27	80,4	29	1,48	95,8	382,4	0,016	0,002
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,6	0,08	4,9	23,5	0,012	0,005	0	4,1	0,25	2,2	8	1,4	0,19	31,5	10,9	0,00035	0
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	200	7,2	12	20	216	0,24	0,12	0	0,02	3,06	57,94	160	32,6	2,1	35,21	146,78	0,01	0,00012
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (апельсин)	130	1,17	0,26	10,53	55,9	0,052	0,036	79	0	0,26	44,2	29,9	16,9	0,39	16,9	256,1	0	0,001
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	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105
	Итого	800	19,975	17,54	111,145	684,49	0,5602	0,676	82,81	116,3	6,69	192,9	314,6	113,2	7,302	508,71	871,68	0,02635	0,01137

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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	5,5	67,58	0,02	0,024	10,72	98,64	0,444	29,6	25,8	12,4	0,46	95,6	174,4	0,0136	0,0003
фирменное блюдо	Котлеты домашние	90	10,8	14,4	13,5	227,7	0,07	0,08	0,31	5,65	4,78	38,85	129,6	29,97	2,11	189,61	206,41	0,0131	0,0032
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	0,02	0,00096
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
428/ пр	Булочка школьная/Мучное 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
пр	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105
	Итого	725/705	23,63	25,99	114,97	813,38	0,3162	0,586	12,83	144,2	6,414	103,4	238,22	76,14	5,622	695,14	556,45	0,06284	0,00911

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	K	I	Se	
54-2з-2020/54-3	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,6	0,1	1,9	10,65	0,03	0,02	10,5	42,9	0,27	14,5	20,5	6	0,45	3,5	129,5	1,2	0,32	
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,78	4,58	14,4	125,9	0,1	0,06	3,72	120,8	1,51	30,4	96,2	26,8	1,28	96,4	363	0,016	0,002	
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	90	8,27	2,61	12,65	86,28	0,0012	0,045	0,012	13,5	0,081	19,26	67,39	12,49	1,65	310,9	200	0,0351	0,00113	
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	149	219	0,02	0,033	
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	
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	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105	
	Итого	760	28,575	14,99	118,485	680,28	0,4674	0,7	18,28	204,7	7,441	129,7	410,39	190,5	12,52	901,1	1227	1,2719	0,36518	

Среда 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	K	I	Se		
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,09	0,06	6,88	97,6	1,44	13,8	54,6	20,8	0,87	93	410,4	0,008	0,00116		
265	Плов	230	19,35	43,194	39,69	625,6	0,1	0,1	1,878	169,1	9,19	18,25	269,1	58,25	2,65	334,65	440,45	0,0023	0,00072		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0		
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,9	44,4	0,03	0,02	10	0	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	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105		
	Итого	790	29,235	46,974	127,525	1045,55	0,3262	0,635	18,81	281,7	12,28	109,6	371	121,3	8,862	782,95	1204,35	0,0123	0,01043		

Четверг 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	K	I	Se	
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	0,15	0,06	4,76	97,2	1,67	27	80,4	29	1,48	95,8	382,4	0,016	0,002		
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,6	0,08	4,9	0,012	0,005	0	4,1	0,25	2,2	8	1,4	0,19	31,5	10,9	0,00035	0		
Фирменное блюдо	Курица запеченная	90	17,1	11,99	0	0,07	0,09	0	27,54	8,01	36	198	22,5	2,25	192,01	343,51	0,0152	0,0017		
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84	28	1	161	624	0,027	0,000768		
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0		
223	Запеканка из творога с молоком стученным	60 (50/10)	8,76	6,63	16,8	0,042	0,1	0,33	45,5	0,56	136,9	150,61	18,59	0,45	63,9	150,27	0,0096	0,0013		
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	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	35	1,75	0,35	15,96	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105		
	Итого	770	40,165	29,9	100,715	0,5002	0,83	15,34	206,7	13,95	295,7	560,51	123,7	8,612	874,31	1607,58	0,06815	0,01402		

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	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	K	I	Se
82	Фирменное блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,02	0,03	5,45	128,2	0,54	26	35,4	1,94	0,85	103,9	254,9	0,016	0,00036
54-1г-2020	блюда	Азу (мясо тушеное с овощами)	90	11,14	18,9	3,15	227,2	0,27	0,009	0,18	8,3	0,47	19,08	127,1	22,6	1,48	115,3	290	0,001	0,0032
372	Макаронные отварные	Компот из свежих ягод	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	149	53	0,02	0,00096
ПР	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	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 ржаной	Хлеб ржаной	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
			35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105
		Итого	700	22,865	29,84	99,885	726,47	0,4762	0,524	9,68	163,1	3,8	107,6	248,8	56,79	8,172	709,5	913,4	0,045	0,02077