

Утведжуд
Директор ООО
"Норск Сидремъ Улму"
Е.В. Ничмаева
(подпись)
М/П. 0011 082/026750 2

Составлено
Управлением Роспотребнадзора
по Тамбовской области
Для
документирования
М.П. (подпись)
Т. Тамбова

Понедельник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг), А - мкг ретиное							Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se	
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,3	4,2	13,2	118,6	0,446	0,056	4,76	97,2	1,668	27	80,4	29	1,476	95,8	382,4	0,016	0,002	
551	Гречки из пшеничного хлеба	10	0,75	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	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	
54-4г-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	
54-1хн-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 школьный/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 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	
	Итого		29,23	15,61	131,63	800,6	0,494	0,381	4,87	168,5	8,818	184,08	435,4	200,2	9,766	684,44	910,09	0,08525	0,0165	

Вторник 1 неделя

		Пищевые вещества		Витамины (мг/г, А - мкг ретинол)										Минеральные вещества (мг)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se	
99	Суп из овощей	200	2,28	3,99	7,3	75,03	0,058	0,038	8,3	22,4	0,668	27,88	39,4	16,6	0,62	477,8	307,28	0,015	0,0002	
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	
54-1г-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	
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	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	0,0003	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	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		18,08	18,14	91,45	605,53	0,256	0,572	18,44	54,3	5,248	135,98	211,5	67,2	7,65	1444,25	861,33	0,0378	0,01225	

Среда 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
113	Суп-лапша домашняя	200	2,052	4,43	9,3	92,6	0,04	0,028	0,4	10	0,318	22,84	30,8	8,54	0,52	6,256	46,42	0,016	0,0008
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
54-11г-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
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
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
РР	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
РР	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		28,242	22,4	97,43	715,14	0,34	0,737	22,5	63,7	5,424	183,24	309,5	90,64	8,33	647,126	1250,19	0,06174	0,018004

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичн еская 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)	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
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,028	0,032	6,8	128,9	0,492	27,2	34,6	17	0,754	103,8	229,4	0,016	0,0003
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
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
54-3с-с-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
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	0,008	0,008
РР	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
РР	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		22,69	23,85	123,72	767	0,284	0,55	17,05	209,8	5,581	170,3	366,8	106,1	7,934	745,71	1129,62	0,05934	0,02227

Пятница 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	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	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,18	2,24	16,36	94,32	0,086	0,052	6,88	9,76	1,434	13,8	54,6	20,8	0,864	93	410,4	0,0008	0,00116	
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	
54-2п-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	
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		23,55	43,65	80,55	822,47	0,591	0,761	13,76	136,1	2,524	72,59	350,1	110,4	6,464	680,72	1123,24	0,02076	0,00257	

Понедельник 2 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	Mg	Fe	Na	К	І	Se
101	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
96		Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	19	108	0,062	0,044	5,52	97,6	5,43	13,4	46,2	18,9	0,692	193,74	325,36	0,0157
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
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	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		27,39	22,29	125,68	805,56	0,345	0,487	12,91	151,1	7,38	134,66	234,7	82,19	7,862	941,16	1036,85	0,0662	0,0034

Вторник 2 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		
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,3	4,2	13,2	118,6	0,146	0,056	4,76	97,2	1,668	27	80,4	29	1,476	95,8	382,4	0,016	0,002		
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75	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	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		
54-1п-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	0,008	0,008		
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	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		24,48	29,13	100,03	774,02	0,681	0,574	19,12	153,5	4,508	114,91	337,5	107,7	8,546	595,23	1657,13	0,07045	0,0144		

Среда 2 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	
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	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,036	0,03	10,76	112,2	0,646	26,6	30	15,2	0,54	94,8	242,4	0,015	0,0002	
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	
54-1ш-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	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	47,974	102,79	950,63	0,739	0,589	17,74	592,2	4,426	172,15	376,2	108	6,42	569,47	911,6	0,0199	0,01215	

Четверг 2 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
101	Консервы овощные закусочные (икра кабачкован)	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
54-18с-2020	Свекольник	200	5,4	0,6	6	51	0,034	0,052	2,92	175,8	1,165	18,66	66	21	1,168	291,66	231,32	0,004	0,0003
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
54-1г-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
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	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		33,89	20,1	100,83	719,97	0,264	0,691	8,07	219	5,591	184,28	317,5	81,73	6,828	1244,53	743,59	0,04004	0,017404

Пятница 2 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	Mg	Fe	Na	К	І	Se	
108	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,68	15,03	115,4	0,048	0,036	3,68	102,2	0,784	10,4	36	12,8	0,54	58	222	0,01	0,0009	
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	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	
54-2ш-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	
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	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		23,79	20,28	86,96	660,7	0,561	0,579	14,18	152	3,774	104,18	305,6	92,44	5,66	825,51	1037,92	0,0675	0,00545	