

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ « СШ № 16 им.С.Иванова»

О.А. Донцова

06 мая 2022г.



« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ООО « АТЛАНТА»

В.В. Доценко

06 мая 2022г.



**ИЗМЕНЕНИЯ В ПРИМЕРНОЕ
циклическое меню для одноразового питания (завтрак)
учащихся 1-4 классов МБОУ «СШ № 16 им. С. Иванова»**

06.05.2022 г.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	210	8,64	11,06	44,32	312,0	0,14	0,96	54,8	0	146,77	221,3	44,33	2,34
3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,0	0,04	0,11	51,5	0	157,2	111	12,45	0,45
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	14,82	91,96	0,047	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
ИТОГО:			21,23	22,9	91,55	677,56	0,283	2,66	130,7	0,36	465,37	499,3	88,08	4,51

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	175	25,58	19,35	49	472,5	0,11	0,83	113,75	0	342,28	376,53	46,48	1,13
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60,0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11,0	0	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
ИТОГО:			26,09	19,81	74,78	581,34	0,143	11,86	113,75	0,22	370,98	391,43	57,78	3,83

День: 3 - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268/331	Котлеты с соусом	80	8,05	9,19	8,6	151,0	0,04	0,4	10,1	0	13,98	92,19	18,24	1,45

312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	18,16	0	0,06	36,98	86,6	27,75	1,01
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,0	0,012	2,1	0	0	10,36	14,4	8,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
ИТОГО			14,2	14,47	80,31	509,47	0,232	100,66	10,1	0,63	76,42	225,71	65,25	3,43

День: 5 - пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268/331	Биточки с соусом	80	8,05	9,19	8,6	151	0,04	0,4	10,1	0	13,98	92,19	18,24	1,45
303	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	0	15,65	100,95	21,6	1,7
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
386	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	30	0	186,0	138,0	21,0	0,15
ИТОГО			21,24	19,77	72,65	555,25	0,225	11,11	40,1	0,72	244,42	406,02	87,54	4,84

День: 6 - понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	210	8,31	13,12	37,63	303,0	0,18	0,96	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	14,82	91,96	0,047	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,0	0,04	0,11	51,5	0	157,2	111	12,45	0,45
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
ИТОГО:			20,42	24,1	96,48	705,2	0,297	2,54	106,3	1,22	474,69	520,38	122,6	5,82

День: 7 - вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,45	168,45	0,06	0	0	0	4,86	23,7	21,12	1,11
255	Печень по строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,42	5782,0	0	33,24	239,32	17,47	5,0
	ИЛИ													
262	Сердце в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	0,27	1,39	25,6	0	27,53	181,35	23,32	3,96
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	70	0,56	0,07	1,19	7	0,014	2,45	0	0	16,1	16,8	9,8	0,42
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
386	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	30	0	186,0	138,0	21,0	0,15
	ИТОГО (с печенью)		26,06	19,85	51,95	507,09	0,334	11,32	5812,0	0,39	247,1	443,92	79,29	7,01
	ИТОГО (с сердцем)		25,88	17,8	51,28	474,09	0,404	3,59	55,6	0,39	241,39	385,95	85,14	5,97

День: 9 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	175	25,58	19,35	49	472,5	0,11	0,83	113,75	0	342,28	376,53	46,48	1,13
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60,0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11,0	0	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
	ИТОГО		26,09	19,81	74,78	581,3	0,143	11,86	113,75	0,22	370,98	391,43	57,78	3,83

Наименование сборника рецептов:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: Де Ли принт, 2011. – 544 с.

Директор ООО «АТЛАНТА»

В. В. Доценко

В. В. Доценко

Пронумеровано, прошнуровано

и скреплено печатью 4 (четыре) листа.

Директор ООО «АТЛАНТА»

В.В.Доценко



Table with multiple columns and rows, likely a ledger or accounting record. The text is very faint and difficult to read.

Vertical text on the right side of the page, possibly a date or reference number.

Table with multiple columns and rows, likely a ledger or accounting record. The text is very faint and difficult to read.

Vertical text on the right side of the page, possibly a date or reference number.

Handwritten signature or initials.