

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ № 16 им.С.Иванова»



« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ООО « АТЛАНТА »



В.В. Доценко

25 марта 2022г.

ПРИМЕРНОЕ

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

25.03.2022 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	Ca	P	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
ИТОГО:			18.99	22.46	76.73	585.6	0.236	2.66	130.7	0	456.17	456.9	78.08	3.27

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	Ca	P	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	125/50	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	200/15	0.07	0.02	15	60.0	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
338	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	10.0	0	0.2	16	11	9	2.2
ИТОГО:			26.05	19.77	73.8	576.9	0.14	10.86	113.75	0.2	369.38	390.33	56.88	3.61

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	Ca	P	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)	50	0.4	0.05	0.85	5.0	0.01	1.75	0	0	8.63	12.0	7.0	0.3
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	1/200	0.24	0.12	35.76	145.08	0	80	0	0.18	8.2	6.42	0.96	0.28
ИТОГО			14.12	14.46	80.14	508.47	0.23	100.31	10.1	0.63	74.69	223.31	63.85	3.37

День: 4 - 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
239/331	Тефтели рыбные с соусом	120	9.92	7.97	2.63	183.0	0.09	1.73	22.2	0	76.58	146.85	10.85	0.75
303	Каша вязкая рисовая	150	2.56	4.17	26.57	154.05	0.02	0	0	0	4.13	55.58	18	0.37
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
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
389	Сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	84.8	0.022	4	0	0	14	14	10	2.8
ИТОГО			16.64	14.4	67.77	528.23	0.172	15.99	22.2	0.45	116.6	259.51	58.05	4.53

День: 5 - пятница

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	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
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			19.56	19.44	57.83	486.28	0.19	11.11	40.1	0.45	237.52	374.22	80.04	3.91

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
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:		18.18	23.7	81.66	613.2	0.25	2.54	106.3	0.86	465.49	477.98	112.6	4.58

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 говяжья с соусом № 332	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)	50	0.4	0.05	0.85	5	0.01	1.75	0	0	11.5	12.0	7.0	0.3
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)		25.9	19.83	51.61	505.09	0.33	10.62	5812.0	0.39	242.5	439.12	76.49	6.89
	ИТОГО (с сердцем)		25.72	17.78	50.94	472.09	0.4	3.59	55.6	0.39	236.79	381.15	82.34	5.85

День: 8 - 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
290	Птица тушеная в соусе	100	13.28	10.84	2.9	162.0	0.04	0.35	30.1	0	29.52	76.93	14.06	0.61
303	Каша вязкая пшениная	150	4.18	5	23.94	157.5	0.11	0	0	0	10.96	85.47	59.79	0.98
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
389	Сок яблочный	200	1.0	0	20.2	84.8	0.022	4	0	0	14	14	10	2.8
	ИТОГО		21.62	18.1	65.41	510.68	0.212	14.61	30.1	0.45	76.37	219.48	103.05	5

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	125/50	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	200/15	0.07	0.02	15	60.0	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
338	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	10.0	0	0.2	16	11	9	2.2
	ИТОГО		26.05	19.77	73.8	576.9	0.14	10.86	113.75	0.2	369.38	390.33	56.88	3.61

День: 10 - пятница
 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	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
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

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
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.01	0.9	0	0	14.18	4.4	5.14	0.95
			14.43	16.41	75.29	509.23	0.24	29.72	10.1	0.51	87.03	226.27	70.33	4.02

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