

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ № 16 им. С. Иванова»

О.А. Донцова  
25 марта 2022г.



« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ООО « АТЛАНТА »

В.В. Доценко  
25 марта 2022г.



ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для двухразового питания (завтрак, обед)  
учащихся льготных категорий (сирот и детей оставшихся без попечения родителей) 5-11 классов  
МБОУ «СШ № 16 им. С. Иванова»

25.03.2022г.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Завтрак

№ 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
<b>338</b>	<b>Яблоки свежие</b>	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.04	10	-	0.2	16	11	9	2.2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19.39</b>	<b>22.86</b>	<b>86.53</b>	<b>630.0</b>	<b>0.276</b>	<b>12.66</b>	<b>130.7</b>	<b>0.2</b>	<b>472.17</b>	<b>467.9</b>	<b>87.08</b>	<b>5.47</b>

Обед

№ 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
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.4	-	2.31	43	28.32	16	0.52
111	Суп с макаронными изделиями	300	3.57	3.39	18.84	120.15	0.05	1.14	0	0.39	41.4	243.9	18.9	0.66
288	Птица (курица отварная) с маслом	110	3.48	25.82	0.48	328.0	0.04	2.36	98.2	-	56	167	20.28	1.9
303	Каша вязкая рисовая	200	3.41	5.56	35.43	205.4	0.027	0	0	0	5.51	74.11	24	0.49
386	Ряженка	200	5.8	5	8.4	102	0.04	0.6	40	0	248	184	28	0.2
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
410	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75	9.22	5.48	29.18	202	0.08	0.04	34	-	50.8	90.2	21.6	0.9
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30.86</b>	<b>51.96</b>	<b>130.16</b>	<b>1190.78</b>	<b>0.322</b>	<b>28.54</b>	<b>172.2</b>	<b>3.36</b>	<b>458.51</b>	<b>845.43</b>	<b>146.18</b>	<b>5.93</b>

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Завтрак

№ 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	150/60	30.7	23.22	58.8	567.0	0.13	1	136.5	0	410.74	451.84	55.78	1.36
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
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4.1	3.87	34.43	189.0	0.07	0.35	12.08	0	15.77	42.51	15.92	1.33
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35.27</b>	<b>27.51</b>	<b>118.03</b>	<b>860.4</b>	<b>0.23</b>	<b>11.38</b>	<b>148.58</b>	<b>0.2</b>	<b>453.61</b>	<b>508.15</b>	<b>82.1</b>	<b>5.17</b>

Обед

№ 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
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	150	2.28	7.7	19.77	157.52	0.09	7.65	0	4.56	56.46	84.75	59.25	1.59
102	Суп картофельный с горохом	300	5.88	6.39	23.07	173.31	0.18	6.99	0	2.94	49.78	165.36	45.9	2.2
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.8	105.0	0.05	3.73	5.82	-	39.07	162.19	48.53	0.85
312	Пюре картофельное	200	4.08	6.4	27.25	183.0	0.2	13.68	0	0.08	19.99	22.64	12.4	0.37
352	Кисель из свежих яблок	200	0.24	0.12	35.76	145.08	0	80	0	0.18	8.2	6.42	0.96	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
410	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75	9.22	5.48	29.18	202.0	0.08	0.04	34	-	50.8	90.2	21.6	0.9
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35.5</b>	<b>31.67</b>	<b>168.14</b>	<b>1105.02</b>	<b>0.665</b>	<b>112.09</b>	<b>39.82</b>	<b>8.42</b>	<b>238.1</b>	<b>589.46</b>	<b>206.04</b>	<b>7.45</b>

День: 3 - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Завтрак

№ 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
268/33	Котлета с соусом	120	12.08	13.8	12.9	226.5	0.06	0.6	15.15	0	9.3	138.29	27.36	2.18
312	Пюре картофельное	200	4.08	6.4	27.25	183.0	0.2	13.68	0	0.08	19.99	22.64	12.4	0.37
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 свежих яблок	200	0.24	0.12	35.76	145.08	0	80	0	0.18	8.2	6.42	0.96	0.28
209	Яйцо вареное	Шт	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	100	0	22	76.8	4.8	1
338	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.2	0.035	10	0	0.2	16	11	9	2.2
	<b>ИТОГО</b>		<b>24.65</b>	<b>25.67</b>	<b>101.33</b>	<b>736.92</b>	<b>0.365</b>	<b>106.03</b>	<b>115.15</b>	<b>0.85</b>	<b>91.02</b>	<b>293.25</b>	<b>71.42</b>	<b>6.66</b>

Обед

№ 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
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.4	-	2.31	43	28.32	16	0.52
96	Рассольник ленинградский с крупой перловой	300	2.6	6.24	18.72	141.48	0.18	17.16	0	2.92	19.86	41.94	33.6	1.24
250	Бефстроганов	100	15.2	23.1	5.12	290.0	0.05	0.74	32.8	0.08	43.32	171.15	22.45	2.4
303	Капа вязкая пшеничная	200	5.33	5.65	32.75	203.2	0.11	0	0	0	20.87	134.6	28.8	2.27
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
389	Сок яблочный	200	1.0	0	20.2	84.8	0.022	4	0	0	14	14	10	2.8
410	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75	9.22	5.48	29.18	202.0	0.08	0.04	34	-	50.8	90.2	21.6	0.9
	<b>ИТОГО:</b>		<b>38.73</b>	<b>47.18</b>	<b>143.8</b>	<b>1154.71</b>	<b>0.527</b>	<b>46.34</b>	<b>66.8</b>	<b>5.97</b>	<b>205.65</b>	<b>538.11</b>	<b>149.85</b>	<b>11.39</b>

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Завтрак

№ 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	200	3.41	5.56	35.43	205.4	0.027	0	0	0	5.51	74.11	24	0.49
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	100	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.4	-	2.31	43	28.32	16	0.52
389	Сок яблочный	200	1.0	0	20.2	84.8	0.022	4	0	0	14	14	10	2.8
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4.1	3.87	34.43	189.0	0.07	0.35	12.08	0	15.77	42.51	15.92	1.33
	<b>ИТОГО</b>		<b>22.13</b>	<b>23.78</b>	<b>115.7</b>	<b>826.46</b>	<b>0.259</b>	<b>30.48</b>	<b>34.28</b>	<b>2.7</b>	<b>161.76</b>	<b>331.89</b>	<b>86.67</b>	<b>6.22</b>

Обед

№ 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
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1.09	6.08	11.2	103.9	0.02	6.4	0	0	29.3	31.8	16.8	1.5
102	Суп картофельный с фасолью	300	5.88	6.39	23.07	173.31	0.18	6.99	0	2.94	49.77	165.3	45.9	2.19
303	Каша вязкая пшеничная	200	5.57	6.67	31.92	210.0	0.15	0	0	0	14.62	113.96	39.86	1.31
255	Печень по строгановски говяжья с соусом № 332	100	13.26	11.23	3.52	185.0	0.2	8.42	5782	0	33.24	239.32	17.47	5.0
	<b>ИЛИ</b>													
262	Сердце в соусе	100	13.08	9.18	2.85	152.0	0.27	1.39	25.6	0	27.53	181.35	23.32	3.96
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

349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.01	0.72	0	0	32.48	23.44	17.46	0.69
410	Вагрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75	9.22	5.48	29.18	202.0	0.08	0.04	34.0	-	50.8	90.2	21.6	0.9
<b>ИТОГО (с печенью)</b>			<b>39.73</b>	<b>36.57</b>	<b>160.21</b>	<b>1146.12</b>	<b>0.705</b>	<b>22.57</b>	<b>5816</b>	<b>3.6</b>	<b>224.01</b>	<b>721.92</b>	<b>176.49</b>	<b>12.85</b>
<b>ИТОГО (с сердцем)</b>			<b>39.55</b>	<b>34.52</b>	<b>159.54</b>	<b>1113.12</b>	<b>0.775</b>	<b>15.54</b>	<b>59.6</b>	<b>3.6</b>	<b>218.3</b>	<b>663.95</b>	<b>182.34</b>	<b>11.81</b>

День: 5 - пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Завтрак

№ 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	Мg	Fe
268/331	Биточки с соусом	120	12.08	13.8	12.9	226.5	0.06	0.6	15.15	0	9.3	138.29	27.36	2.18
303	Каша вязкая пшеничная	200	5.33	5.65	32.75	203.2	0.11	0	0	0	20.87	134.6	28.8	2.27
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.4	-	2.31	43	28.32	16	0.52
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
338	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
386	Ряженка	200	5.8	5	8.4	102	0.04	0.6	40	0	248	184	28	0.2
<b>ИТОГО</b>			<b>33.11</b>	<b>36.23</b>	<b>95.26</b>	<b>842.36</b>	<b>0.33</b>	<b>36.2</b>	<b>95.15</b>	<b>2.9</b>	<b>592.07</b>	<b>706.31</b>	<b>147.06</b>	<b>7.9</b>

Обед

№ 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	Мg	Fe
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	2.475	6.18	10.95	109.35	0.075	10.35	-	-	42.495	62.4	27.6	1.965
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2.2	5.88	14.1	124.5	0.06	12.36	0	2.88	41.34	63.66	31.44	1.42
240	Фрикадельки рыбные с маслом	110	11.84	8.64	5.14	158.0	0.1	0.52	58.6	0	42.94	162.06	35.76	0.98
312	Пюре картофельное	200	4.08	6.4	27.25	183.0	0.2	13.68	0	0.08	19.99	22.64	12.4	0.37
209	Яйцо вареное	1шт	5.08	4.6	0.28	63.0	0.03	0	100	0	22	76.8	4.8	1

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
352	Кисель из свежих яблок	200	0.24	0.12	35.76	145.08	0	80	0	0.18	8.2	6.42	0.96	0.28
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4.1	3.87	34.43	189.0	0.07	0.35	12.08	0	15.77	42.51	15.92	1.33
<b>ИТОГО:</b>			<b>34.065</b>	<b>36.32</b>	<b>157.22</b>	<b>1111.04</b>	<b>0.6</b>	<b>117.26</b>	<b>170.68</b>	<b>3.8</b>	<b>206.535</b>	<b>494.39</b>	<b>146.28</b>	<b>8.605</b>

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Завтрак

№ 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
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
ПР	Зефир	40	0.25	0	0.32	129.01	0	0	0	0	10.72	5.28	2.72	0.48
338	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
<b>ИТОГО:</b>			<b>18.83</b>	<b>24.05</b>	<b>91.78</b>	<b>786.61</b>	<b>0.28</b>	<b>12.54</b>	<b>106.3</b>	<b>1.06</b>	<b>492.21</b>	<b>494.26</b>	<b>124.32</b>	<b>7.26</b>

Обед

№ 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
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.4	-	2.31	43	28.32	16	0.52
99	Суп из овощей	300	2.73	2.79	13.5	90.03	0.09	12.75	0	2.91	51.9	225.9	33	0.99
294/330	Котлеты из курицы с соусом сметанным	120	12.51	14.78	15.01	243	0.09	0.68	55.65	0.45	56.01	70.23	18.12	1.38
309	Макаронные изделия отварные	200	7.33	6.01	35.25	224.6	0.08	0	0	2.6	16	46	10	1

352	Кисель из свежих яблок	200	0.24	0.12	35.76	145.08	0	80	0	0.18	8.2	6.42	0.96	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
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4.1	3.87	34.43	189.0	0.07	0.35	12.08	0	15.77	42.51	15.92	1.33
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32.29</b>	<b>34.28</b>	<b>171.78</b>	<b>1124.94</b>	<b>0.415</b>	<b>118.18</b>	<b>67.73</b>	<b>9.11</b>	<b>204.68</b>	<b>477.28</b>	<b>111.4</b>	<b>6.76</b>

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Завтрак

№ 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
309	Макаронные изделия отварные	200	7.36	6	35.26	224.6	0.08	0	0	0	6.48	31.6	28.16	1.48
255	Печень по строгановски говяжья с соусом № 332	100	13.26	11.23	3.52	185.0	0.2	8.42	5782.0	0	33.24	239.32	17.47	5.0
	<b>ИЛИ</b>													
262	Сердце в соусе	100	13.08	9.18	2.85	152.00	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	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	200	5.8	5.0	8.4	102.0	0.04	0.6	40.0	0	248.0	184.0	28.0	0.2
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4.1	3.87	34.43	189.0	0.07	0.35	12.08	0	15.77	42.51	15.92	1.33
	<b>ИТОГО (с печенью)</b>		<b>33.29</b>	<b>26.45</b>	<b>96.95</b>	<b>775.74</b>	<b>0.43</b>	<b>11.12</b>	<b>5834.08</b>	<b>0.39</b>	<b>321.89</b>	<b>535.53</b>	<b>106.45</b>	<b>8.64</b>
	<b>ИТОГО (с сердцем)</b>		<b>33.11</b>	<b>24.4</b>	<b>96.28</b>	<b>742.74</b>	<b>0.5</b>	<b>4.09</b>	<b>77.68</b>	<b>0.39</b>	<b>316.18</b>	<b>477.56</b>	<b>112.3</b>	<b>7.6</b>



## Обед

№ 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
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	150	2.28	7.7	19.77	157.52	0.09	7.65	0	4.56	56.46	84.75	59.25	1.59
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2.16	5.9	13.12	124.5	0.17	1.5	75	1.13	59.67	65.62	31.35	3
227	Рыба припущенная с соусом	120	13.41	2.97	3.14	93.0	0.08	0.65	22	0	22.08	154.74	22.08	0.75
312	Пюре картофельное	200	4.08	6.4	27.25	183.0	0.2	13.68	0	0.08	19.99	22.64	12.4	0.37
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.01	0.72	0	0	32.48	23.44	17.46	0.69
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
410	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75	9.22	5.48	29.18	202.0	0.08	0.04	34.0	-	50.8	90.2	21.6	0.9
338	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.04	10	-	0.2	16	11	9	2.2
<b>ИТОГО:</b>			<b>36.26</b>	<b>29.57</b>	<b>163.58</b>	<b>1076.33</b>	<b>0.735</b>	<b>34.24</b>	<b>131</b>	<b>6.63</b>	<b>271.28</b>	<b>510.29</b>	<b>190.54</b>	<b>10.76</b>

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Завтрак

№ 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
290	Птица тушеная в соусе	200	26.56	21.68	5.8	324.0	0.08	0.7	60.2	0	59.04	153.86	28.12	1.22
303	Каша вязкая пшениная	200	5.57	6.67	31.92	210.0	0.15	0	0	0	14.62	113.96	39.86	1.31
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2	9.12	12.78	141.18	0.03	36.6	-	3.47	64.5	42.48	24	0.78
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
<b>ИТОГО</b>			<b>37.5</b>	<b>37.77</b>	<b>85.19</b>	<b>830.12</b>	<b>0.312</b>	<b>41.3</b>	<b>60.2</b>	<b>3.86</b>	<b>159.06</b>	<b>350.4</b>	<b>111.88</b>	<b>6.44</b>

## Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54	Салат из свеклы с яблоками	150	1.64	9.12	16.82	155.85	0.03	9.66	-	-	43.91	47.72	25.25	2.22
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	300	3.24	3.33	17.49	108.81	0.62	42.82	0	0	59.1	267	31.8	0.93
250	Бефстроганов	100	15.2	23.1	5.12	290.0	0.05	0.74	32.8	0.08	43.32	171.15	22.45	2.4
303	Каша вязкая пшеничная	200	5.33	5.65	32.75	203.2	0.11	0	0	0	20.87	134.6	28.8	2.27
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
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
338	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.04	10	-	0.2	16	11	9	2.2
<b>ИТОГО:</b>			<b>30.02</b>	<b>42.39</b>	<b>139.17</b>	<b>1055.97</b>	<b>0.925</b>	<b>64.12</b>	<b>32.8</b>	<b>0.94</b>	<b>211.18</b>	<b>693.77</b>	<b>139.84</b>	<b>12.23</b>

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	150/60	30.7	23.22	58.8	567	0.13	1	136.5	0	410.74	451.84	55.78	1.36
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
406	Пирожки сдобные печенье из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4.1	3.87	34.43	189.0	0.07	0.35	12.08	0	15.77	42.51	15.92	1.33
<b>ИТОГО</b>			<b>34.87</b>	<b>27.11</b>	<b>108.23</b>	<b>816.0</b>	<b>0.2</b>	<b>1.38</b>	<b>148.58</b>	<b>0</b>	<b>437.61</b>	<b>497.15</b>	<b>73.1</b>	<b>2.97</b>

## Обед

№ 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
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.43	-	2.31	43	28.32	16	0.52
99	Суп из овощей	300	2.73	2.79	13.5	90.03	0.09	12.75	0	2.91	51.9	225.9	33	0.99
280	Фрикадельки из говядины в соусе	210	42.64	19.86	1.74	356.26	0.16	2	40	2.4	29.48	438.6	53.8	6.68
303	Каша гречневая вязкая	200	6.11	6.68	27.36	194	0.16	0	0	0	11.27	145.12	96.04	3.23
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
389	Сок яблочный	200	1.0	0	20.2	84.8	0.022	4	0	0	14	14	10	2.8
338	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.04	10	-	0.2	16	11	9	2.2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>58.26</b>	<b>36.44</b>	<b>110.43</b>	<b>1002.72</b>	<b>0.557</b>	<b>53.18</b>	<b>40</b>	<b>8.48</b>	<b>179.45</b>	<b>920.84</b>	<b>235.24</b>	<b>17.68</b>

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11- 18 лет

Завтрак

№ 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	Биточки с соусом	120	12.08	13.8	12.9	226.5	0.06	0.6	15.15	0	9.3	138.29	27.36	2.18
312	Пюре картофельное	200	4.08	6.4	27.25	183	0.2	13.68	0	0.08	19.99	22.64	12.4	0.37
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.43	-	2.31	43	28.32	16	0.52
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
338	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.035	10	-	0.2	16	11	9	2.2
	<b>ИТОГО</b>		<b>20.42</b>	<b>27.14</b>	<b>100.84</b>	<b>732.76</b>	<b>0.355</b>	<b>49.61</b>	<b>15.15</b>	<b>2.98</b>	<b>109.37</b>	<b>230.75</b>	<b>79.8</b>	<b>6.55</b>

Обед

№ реп.	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
52	Салат из отварной свеклы	100	1.41	6.01	8.26	92.8	0.02	6.65	-	-	35.47	40.63	20.69	1.33
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2.16	5.97	9.75	101.37	0.09	22.17	0	2.85	40.77	56.91	26.64	0.99
240	Фрикадельки рыбные с маслом	110	11.84	8.64	5.14	158	0.1	0.52	58.6	0	42.94	162.06	35.76	0.98
303	Каша вязкая рисовая	200	3.79	6.18	39.37	228.2	0.03	0	0	0	6.12	82.34	26.7	0.54
209	Яйцо вареное	1шт.	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	100	0	22	76.8	4.8	1
352	Кисель из свежих яблок	200	0.24	0.12	35.76	145.08	0	80	0	0.18	8.2	6.42	0.96	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
410	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75	9.22	5.48	29.18	202	0.08	0.04	34	-	50.8	90.2	21.6	0.9
	<b>ИТОГО</b>		<b>37.79</b>	<b>37.63</b>	<b>157.05</b>	<b>1129.56</b>	<b>0.415</b>	<b>109.38</b>	<b>192.6</b>	<b>3.69</b>	<b>220.1</b>	<b>573.26</b>	<b>154.55</b>	<b>7.28</b>

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.-544с.

Директор ООО «АТЛАНТА»

В. В. Доценко