


«СОГЛАСОВАНО»

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

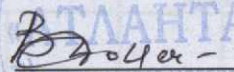
 О.А. Донцова

25 марта 2022г.



« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ООО «АТЛАНТА»

 В. В. Доценко

25 марта 2022г.



ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для одноразового питания (обед)

учащихся льготных категорий 1-4 классов МБОУ «СШ № 16 им. С. Иванова»

№ п/п	Наименование блюда	Энергетическая ценность				Содержание питательных веществ							
		Энергетическая ценность	б	ж	у	б	ж	у	с				
1	Пюре картофельное	114	3,85	0,28	18,76	0,09	0,01	4	2,2	0,22	0,28	2,43	0,2
2	Пюре картофельное	202	4,3	0,33	19,2	0,11	0,01	4,5	2,4	0,24	0,3	2,5	0,2
3	Пюре картофельное	198	4,21	0,32	18,8	0,1	0,01	4,4	2,3	0,23	0,29	2,4	0,2
4	Пюре картофельное	200	4,25	0,32	18,9	0,1	0,01	4,4	2,3	0,23	0,29	2,4	0,2
5	Пюре картофельное	200	4,25	0,32	18,9	0,1	0,01	4,4	2,3	0,23	0,29	2,4	0,2
6	Пюре картофельное	200	4,25	0,32	18,9	0,1	0,01	4,4	2,3	0,23	0,29	2,4	0,2
7	Пюре картофельное	200	4,25	0,32	18,9	0,1	0,01	4,4	2,3	0,23	0,29	2,4	0,2
8	Пюре картофельное	200	4,25	0,32	18,9	0,1	0,01	4,4	2,3	0,23	0,29	2,4	0,2
9	Пюре картофельное	200	4,25	0,32	18,9	0,1	0,01	4,4	2,3	0,23	0,29	2,4	0,2
10	Пюре картофельное	200	4,25	0,32	18,9	0,1	0,01	4,4	2,3	0,23	0,29	2,4	0,2

25.03.2022г.

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
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	75	0.99	4.56	6.39	70.59	0.01	18.3	-	1.73	32.25	21.24	12	0.52
111	Суп с макаронными изделиями	250	2.98	2.83	15.7	100.13	0.04	0.95	-	0.33	34.5	203.3	15.75	0.55
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	150	2.55	4.17	26.57	154.05	0.02	0	0	0	4.13	55.58	18.0	0.36
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
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
	ИТОГО:		18.4	41.76	84.75	868.4	0.205	22.06	128.2	2.72	326.68	643.02	104.43	4.74

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
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	75	1.14	3.85	9.88	78.76	0.045	3.83	0	2.28	28.23	42.38	29.63	0.8
102	Суп картофельный с горохом	250	4.9	5.33	19.23	144.43	0.15	5.83	-	2.45	41.48	137.8	38.25	1.83
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	150	3.06	4.8	20.44	137.25	0.15	18.16	0	0.06	36.98	86.6	27.75	1.01
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
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:		23.54	20.08	128.22	794.03	0.49	121.55	5.82	5.83	183.76	504.29	171.52	8.23

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
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	75	0.99	4.56	6.39	70.59	0.01	18.3	-	1.73	32.25	21.24	12	0.52
96	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2.2	5.2	15.6	117.9	0.15	14.3	-	2.43	16.55	34.95	28	1.03
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	150	4	4.24	24.56	152.4	0.08	0	0	0	15.65	100.95	21.6	1.7
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
	ИТОГО:		27.44	37.73	101.18	854.8	0.377	37.34	32.8	4.9	135.57	400.19	111.45	9.71

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
54	Салат из свеклы с яблоками	75	0.82	4.56	8.4	77.93	0.02	4.8	0	0	21.98	23.85	12.6	1.13
102	Суп картофельный с фасолью	250	4.9	5.33	19.23	144.43	0.15	5.83	-	2.45	41.48	137.8	38.25	1.83
303	Каша вязкая пшеничная	150	4.18	5.0	23.94	157.5	0.11	0	0	0	10.97	85.47	29.9	0.98
255	Печень по строгановски говяжья с соусом № 332	100	13.26	11.23	3.52	185	0.2	8.42	5782	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
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
	ИТОГО (с печенью)		27.87	26.84	116.41	836.77	0.555	19.77	5782.0	3.11	153.95	567.78	133.08	10.89
	ИТОГО (с сердцем)		27.69	24.79	115.74	803.77	0.625	12.74	25.6	3.11	148.24	509.81	138.93	9.85

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	Ca	P	Mg	Fe
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	75	1.24	3.09	5.48	54.68	0.04	5.18	-	-	21.25	31.2	13.8	0.98
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.83	4.9	11.75	103.75	0.05	10.3	-	2.4	34.45	53.03	26.2	1.18
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	150	3.06	4.8	20.44	137.25	0.15	18.16	0	0.06	36.98	86.6	27.75	1.01
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
	ИТОГО:		4.29	22.18	107.88	737.87	0.405	114.16	58.6	3.3	157.62	397.21	121.87	5.69

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

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
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	75	0.99	4.56	6.39	70.59	0.01	18.3	-	1.73	32.25	21.24	12	0.52
99	Суп из овощей	250	2.28	2.33	11.25	75.03	0.08	10.6	-	2.43	43.25	188.3	27.5	0.83
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	150	5.5	4.51	26.44	168.45	0.06	-	-	1.95	12	34.5	7.5	0.75
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
	ИТОГО:		4.05	26.93	124.16	841.26	0.305	109.58	55.65	7.4	165.51	378.59	83.48	5.02

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

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
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	75	1.14	3.85	9.88	78.76	0.045	3.83	0	2.28	28.23	42.38	29.63	0.8
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.83	4.9	11.75	96.4	0.05	10.3	-	2.4	34.45	53.03	26.2	1.18
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	150	3.06	4.8	20.44	137.25	0.15	10.26	0	0.06	14.99	16.98	9.3	0.28
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
	ИТОГО:		24.15	17.24	106.53	677.32	0.4	25.76	22	5.4	146.03	348.47	122.07	4.96

День: 8 - среда

Неделя: вторая

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
54	Салат из свеклы с яблоками	75	0.82	4.56	8.41	77.93	0.02	4.83	-	-	22.25	23.86	12.63	1.11
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	2.7	2.78	14.58	90.68	0.06	10	-	-	49.25	222.5	26.5	0.78
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	150	4	4.24	24.56	152.4	0.08	0	0	0	15.65	100.95	21.6	1.7

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	1/200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.01	0.9	0	0	14.18	4.4	5.14	0.95
ИТОГО:			26.93	35.47	109.86	864.72	0.285	16.47	32.8	0.74	158.45	580.76	105.72	8.2

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

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	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	75	0.99	4.56	6.39	70.59	0.01	18.3	-	1.73	32.25	21.24	12	0.52
99	Суп из овощей	250	2.28	2.33	11.25	75.03	0.08	10.6	-	2.43	43.25	188.3	27.5	0.83
280	Фрикадельки из говядины в соусе	105	21.32	9.93	0.87	178.13	0.08	1	20	1.2	14.74	219.3	26.9	3.34
303	Каша гречневая вязкая	150	4.58	5.01	20.52	145.5	0.12	0	0	0	8.45	108.84	72.03	2.42
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
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
ИТОГО:			34.62	22.86	98.34	737.56	0.417	43.9	20	6.22	142.49	620.58	174.83	13.37

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

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	Р	Mg	Fe
52	Салат из отварной свеклы	75	1.06	4.51	6.2	69.6	0.02	4.99	-	-	26.6	30.47	15.52	1
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.8	4.98	8.13	84.48	0.08	18.48	-	2.38	33.98	47.43	22.2	0.83
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
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
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
	ИТОГО		21.55	23.05	111.11	750.32	0.285	103.99	58.6	3.22	129.65	359.86	109.84	4.72

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур 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