

СОГЛАСОВАНО»

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


О.А. Донцова

10 января 2022г.



« УТВЕРЖДАЮ »
Директор ООО « АТЛАНТА »


В.В. Доценко

10 января 2022г.



ПРИМЕРНОЕ
циклическое меню для двухразового питания (завтрак, обед)
учащихся льготных категорий 5-11 классов
МБОУ «СШ № 16 им.С.Иванова»

10.01.2022г.

1 - понедельник

Порядок: первая

Сезон: осень-зима

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
174	Каша вязкая молочная рисовая	210	6,0	10,9	43,0	294,0	0,06	0,96	54,8	2,0	150,72	235,68	71,32	1,86
3	Бутерброд с сыром	1/50	6,27	7,86	14,83	155,0	0,04	0,11	51,5	0	157,2	111,0	12,45	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	24,40	0	152,2	124,6	21,3	0,48
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		19,12	23,0	99,7	682,14	0,221	12,66	130,7	2,59	483,02	508,38	123,97	5,32

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	43,0	28,32	16,0	0,52
111	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14	0	0,39	41,40	243,9	18,9	0,66

3	Птица (курица отварная) с маслом	110	3,48	25,82	0,48	328,0	0,04	2,36	98,2	-	56,0	167,0	20,28	1,9
303	Каша вязкая пшеничная	200	5,33	5,65	32,75	203,20	0,11	0	0	0	20,87	134,6	28,8	2,27
303	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,	0,04	0,60	40,0	0	248,0	184,0	28,0	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,00	1,86
	ИТОГО:		25,24	46,9	113,12	1055,55	0,35	28,5	138,2	3,63	429,97	847,52	136,88	7,74

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

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	Мg	Fe
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	150/60	30,7	23,22	58,8	567	0,13	1,0	136,5	0	410,74	451,84	55,78	1,36
379	Напиток кофейный на молоке	1/200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0	0	158,67	132,0	29,33	2,40
338	Яблоки свежие	1/100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		34,70	26,29	97,80	766,60	0,19	12,47	136,50	0,2	585,41	594,84	94,11	5,96

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
59	Салат из моркови с яблоками	150	1,29	7,83	11,81	122,85	0,075	10,43	-	3,74	28,25	50,97	36,0	1,98
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	0,99
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,0	0,05	3,73	5,82	-	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	0	36,0	0,80	3,48	82,0	25,34	0,7
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	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		25,39	21,96	142,33	892,71	0,365	30,91	41,82	8,58	157,4	624,76	175,77	9,51

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

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	Мg	Fe
268	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
303	Каша вязкая пшеничная	200	5,32	5,64	32,66	203,15	0,11	0	0	0	20,86	134,57	28,79	2,27
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

	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
9	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,60	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0	22,0	76,8	4,8	1,0
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:		27,78	24,85	103,55	752,53	0,28	3,25	115,15	0,78	88,77	418,26	92,89	7,36

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	43,0	28,32	16,0	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	23,10	5,12	290,0	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171,15	22,45	2,4
303	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	27,36	194,0	0,16	0	0	0	11,27	145,12	96,04	3,23
389	Сок яблочный	200	1,00	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,00	1,86
	Итого:		31,97	43,26	124,05	1014,28	0,53	46,3	32,8	6,44	152,15	490,23	200,99	12,4

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
239	Тефтели рыбные с соусом сметанным	120	9,92	9,66	2,63	183,0	0,09	1,73	22,2	-	76,57	146,85	24,42	0,75
303	Каша вязкая рисовая	200	3,41	5,56	35,43	205,40	0,027	0	0	0	5,51	74,11	24,0	0,49
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
389	Сок	1/200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4,0	0	0	14,0	14,0	10,0	2,8
ИТОГО:			20,40	21,90	95,76	707,60	0,22	30,13	22,2	3,09	152,88	315,48	94,22	5,22

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54	Салат из свеклы с яблоками	150	1,45	8,11	14,95	138,53	0,03	8,59	-	-	39,03	42,41	22,44	1,97
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
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
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
	ИЛИ													
262	Сердце в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152,0	0,27	1,39	25,6		27,53	181,35	23,32	3,96
386	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,60	40,0	0	248,0	184,0	28,0	0,2

	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,00	1,86
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,2	0,035	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО (с печенью)		34,23	38,19	116,63	963,98	,755	48,28	5822	3,76	419,83	728,27	150,21	13,79
	ИТОГО (с сердцем)		34,05	36,14	115,96	930,98	0,825	41,25	65,6	3,76	414,12	670,30	156,06	12,79

День: 5 - пятница

Неделя: первая

Сезон :осень-зима

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	Мg	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
303	Каша вязкая гречневая	200	6,1	6,68	27,36	194,0	0,16	0	0	0	11,27	145,12	96,04	3,23
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	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
386	Ряженка	1/200	5,8	5,0	8,4	102,00	0,04	0,6	40,0	0	248,0	184,0	28,0	0,2
338	Яблоки свежие	1/100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		28,08	32,26	81,47	731,16	0,34	35,6	55,15	2,9	334,4 7	532,83	186,3	8,66

Обед

№ рец.	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------	------------------	----------------	---------------	---------------------------

	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	2,20	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
310	Картофель отварной	200	4,0	0,8	31,6	149,6	0,2	29,0	0	0,2	24,0	108,0	44,0	1,6
209	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,60	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0	22,0	76,8	4,8	1,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,00	1,86
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
	ИТОГО:		31,485	27,22	130,08	910,13	0,575	54,03	158,6	4,01	199,875	567,02	172,1	9,335

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	250	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 пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
3	Бутерброд с сыром	1/50	6,27	7,86	14,83	155,0	0,04	0,11	51,5	0	157,2	111,0	12,45	0,45
382	Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,056	1,59	24,40	0	152,2	124,6	21,3	0,48
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		21,43	25,22	94,33	691,14	0,341	12,66	130,7	1,45	481,92	507,68	123,47	5,19

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская 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	150	3,0	13,68	19,17	211,77	0,045	54,9	-	5,21	96,75	63,72	36,0	1,17
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	0,99
294/ 330	Котлеты из курицы с соусом сметанным	120	12,51	14,78	15,01	243,0	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	224,60	0,08	0	0	2,6	16,0	46,0	10,0	1,0
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0,1	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,00	1,86
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	70	10,23	7,74	19,6	189,0	0,042	0,33	45,5	0	136,91	150,61	18,59	0,45
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2

ИТОГО:		42,09	46,52	184,34	1325,48	0,492	79,56	101,15	13,3	408,45	661,56	154,75	10,33
---------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Завтрак

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,0	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	33,24	239,32	17,47	5,0
	ИЛИ													
262	Сердце в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152,0	0,27	1,39	25,6		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	0,0	11,5	12,0	7,0	0,30
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	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	0,60	40,0	0	248,0	184,0	28,0	0,2
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО (с печенью)		29,59	22,98	72,32	631,14	0,4	20,77	5847,6	0,59	322,12	504,02	105,38	9,51
	ИТОГО (с сердцем)		29,41	20,93	71,65	598,14	0,47	13,74	65,6	0,59	316,41	446,05	111,23	8,47

Обед

№ реп.	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетиче- ская	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------	-----------------	------------------	---------------------	---------------	---------------------------

	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	150	2,28	7,70	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	75,0	1,13	59,67	65,62	31,35	3,0
227	Рыба припущенная с соусом	120	13,41	2,97	3,14	93,0	0,08	0,65	22,0	0	22,08	154,74	22,08	0,75
312	Пюре картофельное	200	4,10	3,10	25,5	146,3	1,54	5,0	44,2	0,2	51,0	102,6	35,6	1,14
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		29,08	21,23	135,66	860,4	2,04	28,8	141,2	7,22	239,91	522,41	190,18	13,67

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

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
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 гречневая	200	6,1	6,68	27,36	194,0	0,16	0	0	0	11,27	145,12	96,04	3,23

	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,0	9,12	12,78	141,18	0,03	36,6	-	3,47	64,5	42,48	24,0	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
352	Кисель из яблок	1/200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
	ИТОГО:		39,64	38,2	110,68	944,54	0,33	117,3	60,2	4,43	156,81	400,08	168,92	6,17

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	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	267,0	31,8	0,93
259	Жаркое домашнему из говядины	175	16,2	18,09	16,58	295,0	0,12	6,76	0	0	30,50	205,75	42,48	3,86
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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,00	1,86
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0	0	40,0	0,10	2,40	3,0	0	0
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		27,47	39,26	132,83	992,46	0,92	70,14	40,0	1,23	186,79	628,57	138,57	12,35

День: 9 - четверг
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима

астная категория: 11 - 18 лет
втрак

№ 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	210	30,96	23,22	58,8	567,0	0,132	0,996	136,5	0	410,736	451,84	55,776	1,356
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	24,40	0	152,2	124,6	21,3	0,48
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО :		35,44	27,16	86,18	730,00	0,22	12,59	160,90	0,2	578,94	587,44	86,08	4,04

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	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
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
280	Фрикадельки из говядины в соусе	210	42,64	19,86	1,74	356,26	0,16	2,0	40,0	2,4	29,48	438,6	53,8	6,68
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
386	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,60	40,0	0	248,0	184,0	28,0	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,4	10,0	1,24
ПР	Зефир	40	0,25	0	0,32	129,01	0	0	0	0	10,72	5,28	2,72	0,48
	ИТОГО:		64,3	44,25	115,67	1245,0	0,5	34,02	80,0	8,4	403,2	972,4	193,0	12,19

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

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	Мg	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	0,2	13,68	0	0,08	19,99	22,64	12,4	0,37
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,995	9,12	12,78	141,18	0,03	36,6	-	3,465	64,5	42,48	24	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
386	Ряженка	1/200	5,8	5,0	8,4	102,00	0,04	0,6	40,0	0	248,0	184,0	28,0	0,2
	ИТОГО:		28,695	34,92	90,31	792,96	0,39	51,48	55,15	4,325	355,59	439,61	111,56	4,19

Обед

№ рец.	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------	------------------	----------------	---------------	---------------------------

	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	ценность (ккал)	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	0,1	0,52	58,6	0	42,94	162,06	35,76	0,98
310	Картофель отварной	200	4,0	0,8	31,6	149,6	0,2	29,0	0	0,2	24,0	108,0	44,0	1,6
209	Яйцо вареное	1шт.	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0	22,0	76,8	4,8	1,0
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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,00	1,86
ПР	Зефир	40	0,25	0	0,32	129,01	0	0	0	0	10,72	5,28	2,72	0,48
	ИТОГО:		30,63	27,14	127,36	1016,46	0,55	59,24	158,6	3,98	210,78	543,78	164,65	9,52

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

В.В.Доценко

Пронумеровано, прошнуровано

и скреплено печатью 15 (пятнадцать) листов

Директор ООО «АТЛАНТА»



В.В.Доценко