

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

10.01.2022 г.

День: 1 - понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
174	Каша вязкая молочная рисовая	1/210	6,0	10,9	43	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
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
	ИТОГО:		16,35	22,3	75,41	567,6	0,156	2,66	130,7	2,0	460,12	471,28	105,07	2,79

День: 2 - вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	125/50	25,58	19,35	49,0	472,50	0,11	0,83	113,75	0	342,28	376,53	46,48	1,13
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 :

29,58	22,42	88,0	672,10	0,17	12,3	113,75	0,2	516,95	519,53	84,81	5,73
--------------	--------------	-------------	---------------	-------------	-------------	---------------	------------	---------------	---------------	--------------	-------------

День: 3 - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
268/ 331	Котлеты с соусом	1/80	8,05	9,19	8,6	151,0	0,04	0,4	10,1	0	13,98	92,19	18,24	1,45
303	Каша вязкая пшеничная	1/150	4,0	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	0	15,65	100,95	21,6	1,7
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	1/30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
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
ИТОГО:			20,06	18,54	76,66	556,14	0,20	3,05	110,1	0,39	81,34	312,44	66,68	5,73

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
239/ 331	Тефтели рыбные с соусом	1/120	9,92	7,97	2,63	183,0	0,09	1,73	22,2	0	76,58	146,85	10,85	0,75

03	Каша вязкая рисовая	1/150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18,0	0,37
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	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	1/60	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	1/200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4,0	0	0	14,0	14,0	10,0	2,8
ПР	Зефир	25	0,17	0	20,0	80,65	0	0	0	0	6,7	3,3	1,7	0,3
	ИТОГО:		16,81	14,40	87,77	608,88	0,17	15,99	22,20	0,45	123,30	262,81	59,75	4,83

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	Р	Mg	Fe
268/331	Биточки с соусом	1/80	8,05	9,19	8,6	151,0	0,04	0,4	10,1	0	13,98	92,19	18,24	1,45
303	Каша вязкая гречневая	1/150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	1/60	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	1/30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
386	Ряженка	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:		21,99	21,86	65,69	549,28	0,27	21,26	50,1	0,65	308,3 2	439,11	146,4 7	6,88

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	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200/10	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73
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
	ИТОГО:		18,66	24,52	70,04	576,6	0,276	2,66	130,7	0,86	459,02	470,58	104,57	2,66

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	Ca	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	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

86	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
	ИТОГО (с печенью)		27,35	21,08	53,71	530,59	0,34	10,77	5822,6	0,39	304,5	485,12	83,49	6,94
	ИТОГО (с сердцем)		27,17	19,03	53,04	497,59	0,59	3,74	65,6	0,39	298,8	427,15	89,34	5,9

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	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
290	Птица тушеная в соусе	1/100	13,28	10,84	2,90	162,0	0,04	0,35	30,1	0	29,52	76,93	14,06	0,61
303	Каша вязкая гречневая	1/150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	1/60	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	1/30	2,37	0,30	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	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
	ИТОГО:		21,26	18,23	77,55	558,96	0,20	90,61	30,1	0,63	68,06	235,27	106,25	3,92

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	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
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	125/50	25,58	19,35	49,0	472,50	0,11	0,83	113,75	0	342,28	376,53	46,48	1,13

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	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 :		30,06	23,29	76,38	635,50	0,20	12,42	138,15	0,20	510,48	512,13	76,78	3,81

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	Са	Р	Mg	Fe
268	Биточки с соусом	1/80	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	1/150	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	1/60	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	1/30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
386	Ряженка	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:		20,07	21,25	55,81	496,63	0,27	29,42	50,1	0,51	320,85	405,87	93,19	3,27

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

Пронумеровано, прошнуровано

и скреплено печатью 7 (семь) листов

Директор ООО « АТЛАНТА»



В.В. Доценко

