

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 (сирот и детей оставшихся без попечения родителей) 5-11 классов  
МБОУ «СШ № 16 им.С.Иванова»

10.01.2022г.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

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	Мg	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	0,04	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
ПР	Зефир	40	0,25	0	0,32	129,01	0	0	0	0	10,72	5,28	2,72	0,48
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,37</b>	<b>23,0</b>	<b>100,02</b>	<b>811,15</b>	<b>0,226</b>	<b>12,66</b>	<b>130,7</b>	<b>2,59</b>	<b>493,74</b>	<b>513,66</b>	<b>126,69</b>	<b>5,8</b>

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	Мg	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
288	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
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	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
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
<b>ИТОГО:</b>			<b>34,86</b>	<b>52,78</b>	<b>152,1</b>	<b>1301,75</b>	<b>0,475</b>	<b>38,54</b>	<b>172,2</b>	<b>3,83</b>	<b>54,63</b>	<b>948,72</b>	<b>167,48</b>	<b>10,84</b>

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	Mg	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

	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	94,51	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>45,02</b>	<b>31,87</b>	<b>138,18</b>	<b>1018,71</b>	<b>0,28</b>	<b>12,51</b>	<b>170,5</b>	<b>0,40</b>	<b>628,21</b>	<b>702,04</b>	<b>148,71</b>	<b>5,26</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
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	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4,0	0	0	14,0	14,0	10,0	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
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
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>29,89</b>	<b>28,03</b>	<b>186,56</b>	<b>1124,11</b>	<b>0,472</b>	<b>41,26</b>	<b>53,9</b>	<b>8,58</b>	<b>189,17</b>	<b>678,27</b>	<b>202,69</b>	<b>13,04</b>

День: 3 - среда  
Неделя: первая  
Сезон: осень-зима

растная категория: 11 - 18 лет  
автрак

№ реп.	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	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
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
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
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
338	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	94,51	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
<b>ИТОГО:</b>			<b>29,28</b>	<b>25,35</b>	<b>124,55</b>	<b>847,04</b>	<b>0,32</b>	<b>13,25</b>	<b>115,15</b>	<b>1,18</b>	<b>96,77</b>	<b>446,26</b>	<b>134,89</b>	<b>7,96</b>

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
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
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	53,75	0,005	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0	0	40,0	0,10	2,40	3,0	0	0
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>44,77</b>	<b>60,37</b>	<b>153,36</b>	<b>1335,75</b>	<b>0,615</b>	<b>46,45</b>	<b>145,8</b>	<b>6,62</b>	<b>337,35</b>	<b>658,43</b>	<b>227,84</b>	<b>13,43</b>

День: 4 - четверг

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	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
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	53,75	0,005	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
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

	Сок	1/200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4,0	0	0	14,0	14,0	10,0	2,8
<b>338</b>	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
<b>ПР</b>	Зефир	40	0,25	0	0,32	129,01	0	0	0	0	10,72	5,28	2,72	0,48
<b>410</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>34,01</b>	<b>32,47</b>	<b>153,94</b>	<b>1216,67</b>	<b>0,332</b>	<b>37,18</b>	<b>95,2</b>	<b>3,57</b>	<b>354,58</b>	<b>504,36</b>	<b>160,93</b>	<b>5,5</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
<b>54</b>	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
<b>102</b>	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
<b>312</b>	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
<b>255</b>	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>													
<b>262</b>	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
<b>386</b>	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
<b>ПР</b>	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
<b>ПР</b>	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
<b>338</b>	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

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>40,70</b>	<b>42,36</b>	<b>165,55</b>	<b>1223,12</b>	<b>0,855</b>	<b>48,63</b>	<b>5834,1</b>	<b>4,15</b>	<b>442,5</b>	<b>796,88</b>	<b>176,03</b>	<b>15,45</b>
	<b>ИТОГО (с сердцем)</b>		<b>40,52</b>	<b>40,31</b>	<b>164,88</b>	<b>1190,12</b>	<b>0,925</b>	<b>41,6</b>	<b>77,68</b>	<b>4,15</b>	<b>436,79</b>	<b>738,91</b>	<b>181,88</b>	<b>14,41</b>

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	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
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
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>32,18</b>	<b>36,13</b>	<b>115,9</b>	<b>920,16</b>	<b>0,41</b>	<b>35,95</b>	<b>67,23</b>	<b>2,9</b>	<b>350,24</b>	<b>575,34</b>	<b>202,22</b>	<b>9,99</b>



№ реп.	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	Mg	Fe
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	2,48	6,18	10,95	109,35	0,075	10,35	-	-	42,50	62,4	27,6	1,97
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
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
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	53,75	0,005	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0	0	40,0	0,10	2,40	3,0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>44,29</b>	<b>44,33</b>	<b>159,39</b>	<b>1231,6</b>	<b>0,66</b>	<b>54,18</b>	<b>271,6</b>	<b>4,19</b>	<b>385,08</b>	<b>735,22</b>	<b>198,95</b>	<b>10,39</b>

День: 6 - понедельник

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
173	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
ПР	Зефир	40	0,25	0	0,32	129,01	0	0	0	0	10,72	5,28	2,72	0,48
<b>ИТОГО:</b>			<b>21,68</b>	<b>25,22</b>	<b>94,65</b>	<b>820,15</b>	<b>0,341</b>	<b>12,66</b>	<b>130,7</b>	<b>1,45</b>	<b>492,64</b>	<b>512,96</b>	<b>126,19</b>	<b>5,67</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	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	01	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	0,042	0,33	45,5	0	136,91	150,61	18,59	0,45
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>45,79</b>	<b>49,99</b>	<b>208,97</b>	<b>1470,08</b>	<b>0,53</b>	<b>69,91</b>	<b>113,23</b>	<b>13,1</b>	<b>408,22</b>	<b>693,07</b>	<b>161,67</b>	<b>10,0</b>

День: 7 - вторник

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
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
<b>ПР</b>	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
<b>338</b>	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
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
<b>410</b>	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
	<b>ИТОГО</b> (с печенью)		<b>38,81</b>	<b>28,46</b>	<b>101,5</b>	<b>833,14</b>	<b>0,475</b>	<b>20,810</b>	<b>5856</b>	<b>0,59</b>	<b>372,92</b>	<b>594,22</b>	<b>121,1</b>	<b>10,41</b>
	<b>ИТОГО</b> (с сердцем)		<b>38,63</b>	<b>26,41</b>	<b>100,83</b>	<b>800,14</b>	<b>0,545</b>	<b>13,78</b>	<b>99,6</b>	<b>0,59</b>	<b>367,21</b>	<b>536,25</b>	<b>126,98</b>	<b>9,37</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
<b>61</b>	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
<b>82</b>	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
<b>227</b>	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
<b>312</b>	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
<b>389</b>	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	10,0	2,8
<b>ПР</b>	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
<b>ПР</b>	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

14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0	0	40,0	0,10	2,40	3,0	0	0
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	53,75	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
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
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36,76</b>	<b>36,53</b>	<b>170,22</b>	<b>1167,07</b>	<b>2,12</b>	<b>29,26</b>	<b>232,28</b>	<b>7,2</b>	<b>390,08</b>	<b>642,92</b>	<b>213,35</b>	<b>15,15</b>

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
45	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
406	Пирожки сдобные печеные из	75	4,1	3,87	34,43	189,0	0,07	0,35	12,08	0	15,77	42,51	15,92	1,33

дрожжевого теста с фаршем яблочным														
<b>ИТОГО:</b>		<b>43,74</b>	<b>42,07</b>	<b>145,11</b>	<b>1133,54</b>	<b>0,40</b>	<b>117,65</b>	<b>72,28</b>	<b>4,43</b>	<b>172,58</b>	<b>442,59</b>	<b>184,84</b>	<b>7,50</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	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 плодов	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
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	53,75	0,005	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>39,77</b>	<b>48,77</b>	<b>152,21</b>	<b>1203,81</b>	<b>0,97</b>	<b>60,29</b>	<b>113,0</b>	<b>1,11</b>	<b>353,59</b>	<b>782,77</b>	<b>156,42</b>	<b>11,20</b>

День: 9 - четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: 11 - 18 лет  
 Завтрак

№ реп.	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	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	210	30,96	23,22	58,8	567,0	0,13	1,0	136,5	0	410,74	451,84	55,78	1,36
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,05 6	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
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>39,54</b>	<b>31,03</b>	<b>120,61</b>	<b>919,00</b>	<b>0,29</b>	<b>12,94</b>	<b>172,98</b>	<b>0,2</b>	<b>594,71</b>	<b>629,95</b>	<b>102,00</b>	<b>5,37</b>

Обед

№ реп.	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	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	173,31	0,02	24,43	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
102	Суп картофельный с горохом	300	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
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
289	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,60	0,2	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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,4	10,0	1,24
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	53,75	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
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
ПР	Зефир	40	0,25	0	0,32	129,01	0	0	0	0	10,72	5,28	2,72	0,48
	<b>ИТОГО:</b>		<b>72,2</b>	<b>49,36</b>	<b>156,65</b>	<b>1564,54</b>	<b>0,75</b>	<b>37,57</b>	<b>113,0</b>	<b>9,31</b>	<b>358,76</b>	<b>1104,58</b>	<b>229,77</b>	<b>17,5</b>

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	Овощи	100	2,0	9,12	12,78	141,18	0,03	36,6	-	3,465	64,5	42,48	24	0,78



<b>ПР</b>	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
<b>386</b>	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,00	0,04	0,6	40,0	0	248,0	184,0	28,0	0,2
<b>338</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,1</b>	<b>35,32</b>	<b>100,11</b>	<b>837,36</b>	<b>0,425</b>	<b>61,48</b>	<b>55,15</b>	<b>4,525</b>	<b>371,59</b>	<b>450,61</b>	<b>120,56</b>	<b>6,39</b>

### Обед

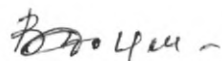
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>52</b>	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	-	-	35,47	40,63	20,69	1,33
<b>88</b>	Щи из свежей капусты 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
<b>240</b>	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
<b>310</b>	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
<b>209</b>	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
<b>342</b>	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
<b>ПР</b>	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
<b>ПР</b>	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
<b>ПР</b>	Зефир	40	0,25	0	0,32	129,01	0	0	0	0	10,72	5,28	2,72	0,48
<b>410</b>	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

	<b>ИТОГО:</b>		<b>39,85</b>	<b>32,62</b>	<b>156,54</b>	<b>1218,46</b>	<b>0,63</b>	<b>59,28</b>	<b>192,6</b>	<b>3,98</b>	<b>261,58</b>	<b>633,98</b>	<b>186,25</b>	<b>10,42</b>
--	---------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тугельяна . – М.: Де Ли принт, 2011. - 544с.

Директор ООО «АТЛАНТА»



В.В. Доценко

онумеровано, прошнуровано

креплено печатью 18 (восемнадцать) листов

ректор ООО «АТЛАНТА»

*В.В. Доценко*

В.В. Доценко

