

СОГЛАСОВАНО»

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

*В.В. Доцкова*  
В.В. Доцкова

01 сентября 2022г.



« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ООО « АТЛАНТА »

*В.В. Доценко*  
В.В. Доценко

01 сентября 2022г.



Цикличное меню для одноразового питания (обед)  
учащихся льготных категорий (сирот и детей оставшихся без попечения родителей) 1-4 классов  
МБОУ «СШ № 16 им.С.Иванова»  
период (осень-зима)

01.09.2022г.

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        |
| <b>338</b> | <b>Яблоки свежие</b>                     | <b>100</b>   | <b>0.4</b>       | <b>0.4</b>   | <b>9.8</b>   | <b>44.4</b>                    | <b>0.035</b>  | <b>10</b>    | <b>-</b>     | <b>0.2</b>  | <b>16</b>                 | <b>11.0</b>   | <b>9</b>      | <b>2.2</b>  |
|            | <b>ИТОГО:</b>                            |              | <b>18.8</b>      | <b>42.16</b> | <b>94.55</b> | <b>912.78</b>                  | <b>0.24</b>   | <b>32.06</b> | <b>128.2</b> | <b>2.92</b> | <b>342.68</b>             | <b>643.02</b> | <b>113.43</b> | <b>6.94</b> |

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         |
| 406           | Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным | 75  | 4.1          | 3.87         | 34.43         | 189           | 0.07        | 0.35         | 12.08       | 0           | 15.77         | 42.51        | 15.92         | 1.33        |
| <b>ИТОГО:</b> |   |     | <b>27.64</b> | <b>23.95</b> | <b>162.65</b> | <b>983.03</b> | <b>0.56</b> | <b>121.9</b> | <b>17.9</b> | <b>5.83</b> | <b>199.53</b> | <b>546.8</b> | <b>187.44</b> | <b>9.56</b> |

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          |
| 338           | Яблоки свежие                              | 100          | 0.4              | 0.4          | 9.8           | 44.4                           | 0.03          | 10.0         | 0           | 0.2        | 16                        | 11            | 9             | 2.2          |
| <b>ИТОГО:</b> |  |              | <b>27.84</b>     | <b>38.13</b> | <b>110.98</b> | <b>899.2</b>                   | <b>0.407</b>  | <b>47.34</b> | <b>32.8</b> | <b>5.1</b> | <b>151.57</b>             | <b>411.19</b> | <b>120.45</b> | <b>11.91</b> |

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 пшениная                          | 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        | 0           | 33.24         | 239.32        | 17.47         | 5.0          |
|     | <b>ИЛИ</b>                                    |     |              |              |               |               |              |              |               |             |               |               |               |              |
| 262 | Сердце в соусе                                | 100 | 13.08        | 9.18         | 2.85          | 152           | 0.27         | 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         |
| 338 | Яблоки свежие                                 | 100 | 0.4          | 0.4          | 9.8           | 44.4          | 0.03         | 10.0         | 0             | 0.2         | 16            | 11            | 9             | 2.2          |
|     | <b>ИТОГО (с печенью)</b>                      |     | <b>28.27</b> | <b>27.24</b> | <b>126.21</b> | <b>881.17</b> | <b>0.585</b> | <b>29.77</b> | <b>5782.0</b> | <b>3.31</b> | <b>169.95</b> | <b>578.78</b> | <b>142.08</b> | <b>13.09</b> |
|     | <b>ИТОГО (с сердцем)</b>                      |     | <b>28.09</b> | <b>25.19</b> | <b>125.54</b> | <b>848.17</b> | <b>0.655</b> | <b>22.74</b> | <b>25.6</b>   | <b>3.31</b> | <b>164.24</b> | <b>520.81</b> | <b>147.93</b> | <b>12.05</b> |

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          | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 53     | Салат из свеклы с зеленым                       | 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        |
| 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>31.48</b>     | <b>27.66</b> | <b>137.06</b> | <b>939.87</b>                  | <b>0.485</b>  | <b>114.2</b> | <b>92.6</b> | <b>3.3</b> | <b>208.42</b>             | <b>487.41</b> | <b>143.47</b> | <b>6.59</b> |

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          | 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       |
| 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       |
| 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>25.82</b>     | <b>26.93</b> | <b>124.48</b> | <b>970.27</b>                  | <b>0.305</b>  | <b>109.58</b> | <b>55.65</b> | <b>7.4</b> | <b>176.23</b>             | <b>383.87</b> | <b>86.2</b> | <b>5.5</b> |

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        |
| 338           | Яблоки свежие                                   | 100 | 0.4          | 0.4          | 9.8           | 44.4          | 0.03        | 10.0        | 0         | 0.2        | 16            | 11            | 9             | 2.2         |
| 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>33.77</b> | <b>23.12</b> | <b>145.51</b> | <b>923.72</b> | <b>0.51</b> | <b>35.8</b> | <b>56</b> | <b>5.6</b> | <b>212.83</b> | <b>449.67</b> | <b>152.67</b> | <b>8.06</b> |

День: 8 - среда

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          |
| 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        |
| 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>27.33</b>     | <b>35.87</b> | <b>119.66</b> | <b>909.12</b>                  | <b>0.325</b>  | <b>26.47</b> | <b>32.8</b> | <b>0.94</b> | <b>174.45</b>             | <b>591.76</b> | <b>114.72</b> | <b>10.4</b> |

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 | 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         |
| 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                       | 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          |
| 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>43.84</b> | <b>28.34</b> | <b>127.52</b> | <b>939.56</b> | <b>0.497</b> | <b>43.94</b> | <b>54</b> | <b>6.22</b> | <b>193.29</b> | <b>710.78</b> | <b>196.43</b> | <b>14.27</b> |

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          |
| 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        |
| 406          | Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным | 75           | 4.1              | 3.87         | 34.43         | 189                            | 0.07          | 0.35          | 12.08        | 0           | 15.77                     | 42.51         | 15.92         | 1.33        |
| <b>ИТОГО</b> |   |              | <b>25.65</b>     | <b>26.92</b> | <b>145.54</b> | <b>939.32</b>                  | <b>0.355</b>  | <b>104.34</b> | <b>70.68</b> | <b>3.22</b> | <b>145.42</b>             | <b>402.37</b> | <b>125.76</b> | <b>6.05</b> |

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