

СОГЛАСОВАНО»

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

С.А. Донцова

01 сентября 2022г.

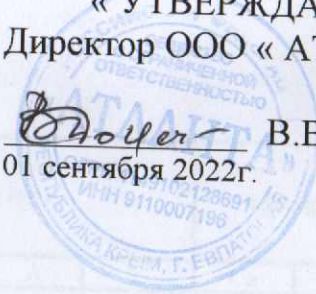


« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ООО « АТЛАНТА »

В.В. Доценко

01 сентября 2022г.



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

01.09.2022г.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Завтрак

| № 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 |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом | 210 | 8.64 | 11.06 | 44.32 | 312.0 | 0.14 | 0.96 | 54.8 | 0 | 146.77 | 221.3 | 44.33 | 2.34 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 6.27 | 7.86 | 14.83 | 155.0 | 0.04 | 0.11 | 51.5 | 0 | 157.2 | 111 | 12.45 | 0.45 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4.08 | 3.54 | 17.58 | 118.6 | 0.056 | 1.59 | 24.4 | 0 | 152.2 | 124.6 | 21.3 | 0.48 |
| | ИТОГО: | | 18.99 | 22.46 | 76.73 | 585.6 | 0.236 | 2.66 | 130.7 | 0 | 456.17 | 456.9 | 78.08 | 3.27 |

Обед

| № 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 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1.33 | 6.08 | 8.52 | 94.12 | 0.02 | 24.4 | - | 2.31 | 43 | 28.32 | 16 | 0.52 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 300 | 3.57 | 3.39 | 18.84 | 120.15 | 0.05 | 1.14 | 0 | 0.39 | 41.4 | 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 | 167 | 20.28 | 1.9 |
| 303 | Каша вязкая рисовая | 200 | 3.41 | 5.56 | 35.43 | 205.4 | 0.027 | 0 | 0 | 0 | 5.51 | 74.11 | 24 | 0.49 |
| 386 | Ряженка | 200 | 5.8 | 5 | 8.4 | 102 | 0.04 | 0.6 | 40 | 0 | 248 | 184 | 28 | 0.2 |
| 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: | | 25.05 | 52.04 | 136.41 | 1194.2 | 0.269 | 28.5 | 138.2 | 3.36 | 413.22 | 829.34 | 148.58 | 5.52 |

День: 2 - вторник

Неделя: первая

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 | 136.5 | 0 | 410.74 | 451.84 | 55.78 | 1.36 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60.0 | 0 | 0.03 | 0 | 0 | 11.1 | 2.8 | 1.4 | 0.28 |
| 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: | | | 31.17 | 23.64 | 83.6 | 671.4 | 0.16 | 11.03 | 136.5 | 0.2 | 437.84 | 465.64 | 66.18 | 3.84 |

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 |
| 61 | Салат из моркови с яблоками и курагой | 150 | 2.28 | 7.7 | 19.77 | 157.52 | 0.09 | 7.65 | 0 | 4.56 | 56.46 | 84.75 | 59.25 | 1.59 |
| 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 |
| 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 | 200 | 4.08 | 6.4 | 27.25 | 183.0 | 0.2 | 13.68 | 0 | 0.08 | 19.99 | 22.64 | 12.4 | 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 |
| 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: | | | 26.68 | 26.59 | 148.76 | 947.42 | 0.615 | 122.05 | 5.82 | 8.62 | 203.3 | 510.26 | 193.44 | 8.75 |

День: 3 - среда

Неделя: первая

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 |
| 268/33 1 | 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 |
| 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 |
| 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 | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.14 | 0.03 | 0 | 0 | 0.39 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.33 |
| 352 | Кисель из яблок | 200 | 0.24 | 0.12 | 35.76 | 145.08 | 0 | 80 | 0 | 0.18 | 8.2 | 6.42 | 0.96 | 0.28 |
| ИТОГО | | | 19.17 | 20.67 | 91.25 | 629.72 | 0.3 | 96.03 | 15.15 | 0.65 | 53.02 | 205.45 | 57.62 | 3.46 |

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 | 28.32 | 16 | 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 | 23.1 | 5.12 | 290.0 | 0.05 | 0.74 | 32.8 | 0.08 | 43.32 | 171.15 | 22.45 | 2.4 |
| 303 | Каша вязкая пшеничная | 200 | 5.33 | 5.65 | 32.75 | 203.2 | 0.11 | 0 | 0 | 0 | 20.87 | 134.6 | 28.8 | 2.27 |
| 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: | | | 5.05 | 41.7 | 114.62 | 952.71 | 0.447 | 46.3 | 32.8 | 5.97 | 154.85 | 447.91 | 128.25 | 10.49 |

День: 4 - четверг

Неделя: первая

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 |
| 239/33 1 | Тефтели рыбные с соусом | 120 | 9.92 | 7.97 | 2.63 | 183.0 | 0.09 | 1.73 | 22.2 | 0 | 76.58 | 146.85 | 10.85 | 0.75 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 303 | Каша вязкая рисовая | 200 | 3.41 | 5.56 | 35.43 | 205.4 | 0.027 | 0 | 0 | 0 | 5.51 | 74.11 | 24 | 0.49 |
| 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 |
| 45 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100 | 1.33 | 6.08 | 8.52 | 94.12 | 0.02 | 24.4 | - | 2.31 | 43 | 28.32 | 16 | 0.52 |
| 389 | Сок яблочный | 200 | 1.0 | 0 | 20.2 | 84.8 | 0.022 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 10 | 2.8 |
| | ИТОГО | | 18.03 | 19.91 | 81.27 | 637.46 | 0.189 | 30.13 | 22.2 | 2.7 | 145.99 | 289.38 | 70.75 | 4.89 |

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 | 100 | 1.09 | 6.08 | 11.2 | 103.9 | 0.02 | 6.4 | 0 | 0 | 29.3 | 31.8 | 16.8 | 1.5 |
| 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 |
| 303 | Каша вязкая пшеничная | 200 | 5.57 | 6.67 | 31.92 | 210.0 | 0.15 | 0 | 0 | 0 | 14.62 | 113.96 | 39.86 | 1.31 |
| 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 |
| | ИЛИ | | | | | | | | | | | | | |
| 262 | Сердце в соусе | 100 | 13.08 | 9.18 | 2.85 | 152 | 0.27 | 1.39 | 25.6 | | 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) | | 30.51 | 31.09 | 131.03 | 944.12 | 0.625 | 22.53 | 5782 | 3.6 | 173.21 | 631.72 | 154.89 | 11.95 |
| | ИТОГО (с сердцем) | | 30.33 | 29.04 | 130.36 | 911.12 | 0.695 | 15.5 | 25.6 | 3.6 | 167.5 | 573.75 | 160.74 | 10.91 |

День: 5 - пятница

Неделя: первая

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 |
| 268/331 | 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 пшеничная | 200 | 5.33 | 5.65 | 32.75 | 203.2 | 0.11 | 0 | 0 | 0 | 20.87 | 134.6 | 28.8 | 2.27 |
| 45 | Салат из белокочанной | 100 | 1.33 | 6.08 | 8.52 | 94.12 | 0.02 | 24.4 | - | 2.31 | 43 | 28.32 | 16 | 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 | 150 | 4.35 | 3.75 | 6.3 | 76.5 | 0.03 | 0.45 | 30 | 0 | 186.0 | 138.0 | 21.0 | 0.15 |
| ИТОГО | | | 25.46 | 29.58 | 74.96 | 670.46 | 0.25 | 25.45 | 45.15 | 2.7 | 266.07 | 465.31 | 103.06 | 5.45 |

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 |
| 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 | 2.2 | 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 |
| 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 |
| 209 | Яйцо вареное | 1шт | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 63.0 | 0.03 | 0 | 100 | 0 | 22 | 76.8 | 4.8 | 1 |
| 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 | 32.45 | 122.79 | 922.04 | 0.53 | 116.91 | 158.6 | 3.8 | 190.765 | 451.88 | 130.36 | 7.275 |

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

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 с маслом | 210 | 8.31 | 13.12 | 37.63 | 303.0 | 0.18 | 0.96 | 54.8 | 0.86 | 149.62 | 234.98 | 70.82 | 1.73 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 6.27 | 7.86 | 14.83 | 155.0 | 0.04 | 0.11 | 51.5 | 0 | 157.2 | 111 | 12.45 | 0.45 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3.6 | 2.67 | 29.2 | 155.2 | 0.03 | 1.47 | 0 | 0 | 158.67 | 132 | 29.33 | 2.4 |
| ИТОГО: | | | 18.18 | 23.7 | 81.66 | 613.2 | 0.25 | 2.54 | 106.3 | 0.86 | 465.49 | 477.98 | 112.6 | 4.58 |

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 | 28.32 | 16 | 0.52 |
| 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 | 0.99 |
| 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 | 200 | 7.33 | 6.01 | 35.25 | 224.6 | 0.08 | 0 | 0 | 2.6 | 16 | 46 | 10 | 1 |
| 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 | 30.41 | 137.35 | 935.94 | 0.345 | 117.83 | 55.65 | 9.11 | 188.91 | 434.77 | 95.48 | 5.43 |

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

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 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7.36 | 6 | 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 | 0 | 33.24 | 239.32 | 17.47 | 5.0 |
| | ИЛИ | | | | | | | | | | | | | |
| 262 | Сердце в соусе | 100 | 13.08 | 9.18 | 2.85 | 152.00 | 0.27 | 1.39 | 25.6 | 0 | 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 | 11.5 | 12.0 | 7.0 | 0.3 |
| 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 | 200 | 5.8 | 5 | 8.4 | 102 | 0.04 | 0.6 | 40 | 0 | 248 | 184 | 28 | 0.2 |
| | ИТОГО (с печенью) | | 29.19 | 22.58 | 62.52 | 586.74 | 0.36 | 10.77 | 5822.0 | 0.39 | 306.12 | 493.02 | 90.53 | 7.31 |
| | ИТОГО (с сердцем) | | 29.01 | 20.53 | 61.85 | 553.74 | 0.43 | 3.59 | 55.6 | 0.39 | 300.41 | 435.05 | 96.38 | 6.27 |

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 |
| 61 | Салат из моркови с яблоками и курагой | 150 | 2.28 | 7.7 | 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 | 1.13 | 59.67 | 65.62 | 31.35 | 3 |
| 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 | 200 | 4.08 | 6.4 | 27.25 | 183.0 | 0.2 | 13.68 | 0 | 0.08 | 19.99 | 22.64 | 12.4 | 0.37 |
| 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 | 0.04 | 10 | - | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| | ИТОГО: | | 27.04 | 24.09 | 134.4 | 874.33 | 0.655 | 34.2 | 97 | 6.63 | 220.48 | 420.09 | 168.94 | 9.86 |

День: 8 - среда

Неделя: вторая

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 | 100 | 13.28 | 10.84 | 2.9 | 162.0 | 0.04 | 0.35 | 30.1 | 0 | 29.52 | 76.93 | 14.06 | 0.61 |
| 303 | Каша вязкая пшеничная | 200 | 5.57 | 6.67 | 31.92 | 210.0 | 0.15 | 0 | 0 | 0 | 14.62 | 113.96 | 39.86 | 1.31 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 2 | 9.12 | 12.78 | 141.18 | 0.03 | 36.6 | - | 3.47 | 64.5 | 42.48 | 24 | 0.78 |
| 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 |
| 389 | Сок яблочный | 200 | 1.0 | 0 | 20.2 | 84.8 | 0.022 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 10 | 2.8 |
| | ИТОГО | | 24.22 | 26.93 | 82.29 | 668.12 | 0.272 | 40.95 | 30.1 | 3.86 | 129.54 | 273.47 | 97.82 | 5.83 |

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 | 100 | 1.09 | 6.08 | 11.21 | 103.9 | 0.02 | 6.44 | - | - | 29.67 | 31.81 | 16.83 | 1.48 |
| 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 |
| 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 | 200 | 5.33 | 5.65 | 32.75 | 203.2 | 0.11 | 0 | 0 | 0 | 20.87 | 134.6 | 28.8 | 2.27 |
| 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: | | | 29.07 | 38.95 | 123.76 | 959.62 | 0.875 | 50.9 | 32.8 | 0.74 | 180.94 | 666.86 | 122.42 | 9.29 |

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

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 | 136.5 | 0 | 410.74 | 451.84 | 55.78 | 1.36 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60.0 | 0 | 0.03 | 0 | 0 | 11.1 | 2.8 | 1.4 | 0.28 |
| 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 | | | 31.17 | 23.64 | 83.6 | 671.4 | 0.16 | 11.03 | 136.5 | 0.2 | 437.84 | 465.64 | 66.18 | 3.84 |

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 | 28.32 | 16 | 0.52 |
| 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 | 0.99 |
| 280 | Фрикадельки из говядины в соусе | 210 | 42.64 | 19.86 | 1.74 | 356.26 | 0.16 | 2 | 40 | 2.4 | 29.48 | 438.6 | 53.8 | 6.68 |
| 303 | Каша гречневая вязкая | 200 | 6.11 | 6.68 | 27.36 | 194 | 0.16 | 0 | 0 | 0 | 11.27 | 145.12 | 96.04 | 3.23 |
| 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: | | 57.86 | 36.04 | 100.63 | 958.32 | 0.517 | 43.18 | 40 | 8.28 | 163.45 | 909.84 | 226.24 | 15.48 |

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

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 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 4.08 | 6.4 | 27.25 | 183 | 0.2 | 13.68 | 0 | 0.08 | 19.99 | 22.64 | 12.4 | 0.37 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1.33 | 6.08 | 8.52 | 94.12 | 0.02 | 24.43 | - | 2.31 | 43 | 28.32 | 16 | 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 |
| 342 | 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 |
| | ИТОГО | | 20.02 | 26.74 | 91.04 | 688.36 | 0.32 | 39.61 | 15.15 | 2.78 | 93.37 | 219.75 | 70.8 | 4.35 |

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 |
| 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 | 0.1 | 0.52 | 58.6 | 0 | 42.94 | 162.06 | 35.76 | 0.98 |
| 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 |
| 209 | Яйцо вареное | штг. | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 63 | 0.03 | 0 | 100 | 0 | 22 | 76.8 | 4.8 | 1 |
| 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 | | 28.57 | 32.15 | 127.87 | 927.56 | 0.335 | 109.34 | 158.6 | 3.69 | 169.3 | 483.06 | 132.95 | 6.38 |

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