

« СОГЛАСОВАНО »

Директор МБОУ «СШ № 16 им.С.Иванова»



О.А. Донцова

01 сентября 2022г.

« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ООО « АТЛАНТА »



В.В. Доценко

01 сентября 2022г.

Циклическое меню для одноразового питания (завтрак)  
учащихся 1-4 классов МБОУ «СШ № 16 им. С. Иванова»  
период(осень-зима)

01.09.2022 г.

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	Мg	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	14,82	91,96	0,047	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,23</b>	<b>22,9</b>	<b>91,55</b>	<b>677,56</b>	<b>0,283</b>	<b>2,66</b>	<b>130,7</b>	<b>0,36</b>	<b>465,37</b>	<b>499,3</b>	<b>88,08</b>	<b>4,51</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	Мg	Fe
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	125/50	25,58	19,35	49	472,5	0,11	0,83	113,75	0	342,28	376,53	46,48	1,13
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	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11,0	0	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,09</b>	<b>19,81</b>	<b>74,78</b>	<b>581,34</b>	<b>0,143</b>	<b>11,86</b>	<b>113,75</b>	<b>0,22</b>	<b>370,98</b>	<b>391,43</b>	<b>57,78</b>	<b>3,83</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	Мg	Fe
268/331	Котлеты с соусом	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	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	18,16	0	0,06	36,98	86,6	27,75	1,01

70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,006	1,02	6,0	0,012	2,1	0	0	10,36	14,4	8,4	0,36
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	1/200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
<b>ИТОГО</b>			<b>14,2</b>	<b>14,416</b>	<b>80,31</b>	<b>509,47</b>	<b>0,232</b>	<b>100,66</b>	<b>10,1</b>	<b>0,63</b>	<b>76,42</b>	<b>225,71</b>	<b>65,25</b>	<b>3,43</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
239/331	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	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18	0,37
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 белокочанной капусты с морковью	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 фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
<b>ИТОГО</b>			<b>16,64</b>	<b>14,4</b>	<b>67,77</b>	<b>528,23</b>	<b>0,172</b>	<b>15,99</b>	<b>22,2</b>	<b>0,45</b>	<b>116,6</b>	<b>259,51</b>	<b>58,05</b>	<b>4,53</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
268/331	Биточки с соусом	80	8,05	9,19	8,6	151	0,04	0,4	10,1	0	13,98	92,19	18,24	1,45
303	Капа вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	0	15,65	100,95	21,6	1,7
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	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	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
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

	<b>ИТОГО</b>		21,24	19,77	72,65	555,25	0,225	11,11	40,1	0,72	244,42	406,02	87,54	4,84
--	--------------	--	-------	-------	-------	--------	-------	-------	------	------	--------	--------	-------	------

День: 6 - 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
173	Капша 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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	14,82	91,96	0,047	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,42</b>	<b>24,09</b>	<b>96,48</b>	<b>705,16</b>	<b>0,297</b>	<b>2,54</b>	<b>106,3</b>	<b>1,22</b>	<b>474,69</b>	<b>520,38</b>	<b>122,6</b>	<b>5,82</b>

День: 7 - 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
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	0,2	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
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	70	0,56	0,07	1,19	7,0	0,014	2,45	0	0	16,1	16,8	9,8	0,42
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
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
	<b>ИТОГО (с печенью)</b>		<b>26,06</b>	<b>19,85</b>	<b>51,95</b>	<b>507,09</b>	<b>0,334</b>	<b>11,32</b>	<b>5812,0</b>	<b>0,39</b>	<b>247,1</b>	<b>443,92</b>	<b>79,29</b>	<b>7,01</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,06</b>	<b>19,85</b>	<b>51,95</b>	<b>507,09</b>	<b>0,334</b>	<b>11,32</b>	<b>5812,0</b>	<b>0,39</b>	<b>247,1</b>	<b>443,92</b>	<b>79,29</b>	<b>7,01</b>

(с сердцем)	23,00	17,0	31,40	77,07	0,707	0,37	33,0	0,37	271,37	303,73	0,317	3,71
-------------	-------	------	-------	-------	-------	------	------	------	--------	--------	-------	------

День: 8 - 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
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	150	4,18	5	23,94	157,5	0,11	0	0	0	10,96	85,47	59,79	0,98
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	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	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,62</b>	<b>18,1</b>	<b>65,41</b>	<b>510,68</b>	<b>0,212</b>	<b>14,61</b>	<b>30,1</b>	<b>0,45</b>	<b>76,37</b>	<b>219,48</b>	<b>103,05</b>	<b>5</b>

День: 9 - 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
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	125/50	25,58	19,35	49	472,5	0,11	0,83	113,75	0	342,28	376,53	46,48	1,13
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	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11,0	0	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,09</b>	<b>19,81</b>	<b>74,78</b>	<b>581,3</b>	<b>0,143</b>	<b>11,86</b>	<b>113,75</b>	<b>0,22</b>	<b>370,98</b>	<b>391,43</b>	<b>57,78</b>	<b>3,83</b>

День: 10 - 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
268	Биточки с соусом	80	8,05	9,19	8,6	151	0,04	0,4	10,1	0	13,98	92,19	18,24	1,45
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

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
ГР	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
			<b>14,43</b>	<b>16,41</b>	<b>75,29</b>	<b>509,23</b>	<b>0,24</b>	<b>29,72</b>	<b>10,1</b>	<b>0,51</b>	<b>87,03</b>	<b>226,27</b>	<b>70,33</b>	<b>4,02</b>

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*

В. В. Доценко

Печатное дело для государственного учреждения (заказ)  
гидротех. 1-4 классов МБОУ «СОШ № 16 им. С. Мещерякова»  
г. Воронеж (с/п.к. 2012)

01.09.2012 г.