

« СОГЛАСОВАНО »

Директор МБОУ «СШ № 16 им.С.Иванова»

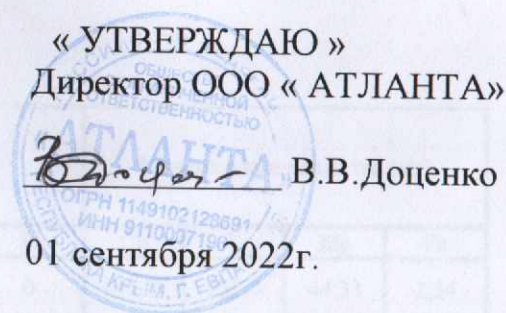


О.А. Донцова

01 сентября 2022г.

« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ООО « АТЛАНТА »



В.В. Доценко

01 сентября 2022г.

Цикличное 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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
173	Капша вязкая молочная из пшениной круты 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
	ИТОГО:		21,23	22,9	91,55	677,56	0,283	2,66	130,7	0,36	465,37	499,3	88,08	4,51

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	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
	ИТОГО:		26,09	19,81	74,78	581,34	0,143	11,86	113,75	0,22	370,98	391,43	57,78	3,83

День: 3 - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
268/33 1	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
	ИТОГО		14,2	14,416	80,31	509,47	0,232	100,66	10,1	0,63	76,42	225,71	65,25	3,43

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	Капа 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
	ИТОГО		16,64	14,4	67,77	528,23	0,172	15,99	22,2	0,45	116,6	259,51	58,05	4,53

День: 5 - пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268/33 1	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

	ИТОГО		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

№ 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	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
	ИТОГО:		20,42	24,09	96,48	705,16	0,297	2,54	106,3	1,22	474,69	520,38	122,6	5,82

День: 7 - вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
	ИЛИ													
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 соленные (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
	ИТОГО (с печенью)		26,06	19,85	51,95	507,09	0,334	11,32	5812,0	0,39	247,1	443,92	79,29	7,01
	ИТОГО		25,00	17,0	51,00	474,00	0,404	2,50	55,6	0,20	241,20	205,05	95,14	5,07

(с сердцем)	43,00	11,0	31,40	44,02	0,404	3,32	33,0	0,32	441,32	303,23	03,14	3,21
-------------	-------	------	-------	-------	-------	------	------	------	--------	--------	-------	------

День: 8 - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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 пшениная	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
	ИТОГО		21,62	18,1	65,41	510,68	0,212	14,61	30,1	0,45	76,37	219,48	103,05	5

День: 9 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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
	ИТОГО		26,09	19,81	74,78	581,3	0,143	11,86	113,75	0,22	370,98	391,43	57,78	3,83

День: 10 - пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
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
			14,43	16,41	75,29	509,23	0,24	29,72	10,1	0,51	87,03	226,27	70,33	4,02

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575787

Владелец Донцова Ольга Александровна

Действителен с 07.04.2022 по 07.04.2023