

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела по г. Евпатория
Межрегионального управления Роспотребнадзора по
Республике Крым и г. Севастополь



С.С. Ткачев

« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ООО « АТЛАНТА »



В. В. Доценко

«СОГЛАСОВАНО»

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



О.А. Донцова

Циклическое меню для двухразового питания (завтрак, обед)
учащихся льготных категорий (сироты и опекаемые) 5-11 классов
в МБОУ «СШ № 16 им. С. Иванова»

01.11.2023г

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 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	Ca	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	210	8,64	11,06	44,32	312	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	0,04	0,11	51,5	0	157,2	111	12,45	0,45
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10	-	0,2	16	11,0	9	2,2
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	2	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	ИТОГО		19,39	22,86	86,53	630	0,271	13	130,7	0,2	472,17	456,9	87,08	5,47

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	Ca	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	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,3	15,75	0,55
239	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом № 331	100	8,26	8,05	2,18	152,5	0,07	1,43	18,5	0	63,81	122,37	20,35	0,63
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
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
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
	ИТОГО		29,49	28,75	156,08	1038,34	0,302	106,82	52,5	3,48	219,62	582,62	116,06	4,63

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 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	Mg	Fe
222	Пудинг из творога с молоком сгущённым	210	27,18	21,27	69,63	579,0	0,15	0,93	125,1	0	381,03	421,71	56,67	1,71
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
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
	ИТОГО		31,35	25,16	119,06	828,00	0,22	1,31	137,18	0	407,9	467,02	73,99	3,32

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
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,1	0	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
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
288	Птица отварная с маслом	110	3,48	25,82	0,48	328,0	0,04	2,36	98,2	-	56	167	20,28	1,9
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
386	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,036	0,54	36,0	0	223,2	165,6	25,2	0,18
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		24,31	44,81	106,84	1007,95	0,391	28,6	134,2	6,33	396,37	677,9	167,04	8,91

День: 3 - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 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	Mg	Fe
268	Котлета с соусом сметанным с томатом № 331	100	10,07	11,5	10,75	188,75	0,05	0,5	12,63	0	7,75	115,24	22,8	1,82
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
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		17,56	18,77	98,9	636,37	0,32	105,93	12,63	0,85	67,47	193,4	62,06	5,3

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	28,32	16	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	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	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
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
	ИТОГО		33,21	44,53	145,93	1118,13	0,487	43,79	44,88	5,48	167,31	483,43	138,57	11,61

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 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
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
239	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом № 331	100	8,26	8,05	2,18	152,5	0,07	1,43	18,5	0	63,81	122,37	20,35	0,63
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
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
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
	ИТОГО		20,47	23,86	115,25	795,96	0,239	30,18	30,58	2,7	148,99	307,41	96,17	6,1

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	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 пшенная	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 сметанным с луком № 332	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,42	5782	0	33,24	239,32	17,47	5
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
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
	ИТОГО		38,75	35,51	156,37	1117,24	0,675	21,41	5816	3,11	215,72	694,42	168,84	12,49

День: 5 - пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 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 сметанным № 330	100	9,36	11,49	10,3	183,75	0,037	0,012	12,63	0	16,75	112,74	21,1	1,75
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 капусты с морковью	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	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,036	0,54	36,0	0	223,2	165,6	25,2	0,18
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		24,01	28,42	83,42	687,41	0,263	34,952	48,63	2,9	326,72	478,36	110	7,25

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	100	1,65	4,12	7,3	72,9	0,05	6,9	0	0	28,33	41,6	18,4	1,31
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
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	0	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
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	0,08	0,04	34,0	-	50,8	90,2	21,6	0,9
	ИТОГО		30,82	26,60	144,35	950,84	0,50	114,65	39,82	3,32	194,64	433,98	145,49	6,15

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 - 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
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		18,58	24,05	91,46	657,6	0,28	12,54	106,3	1,06	481,49	488,98	121,6	6,78

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	0	2,31	43	28,32	16	0,52
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
239	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом № 331	100	8,26	8,05	2,18	152,5	0,07	1,43	18,5	0	63,81	122,37	20,35	0,63
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
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
	ИТОГО		24,76	27,93	152,03	993,49	0,485	129,86	30,58	3,23	213,82	502,66	109,53	5,17

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 - 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 сметанным с луком № 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
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	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,036	0,54	36,0	0	223,2	165,6	25,2	0,18
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		29,01	22,48	71,48	620,94	0,386	20,71	5818	0,59	297,32	485,62	96,73	9,49

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	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,1	0	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
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
294	Котлеты из курицы с соусом сметанным № 330	100	10,43	12,32	12,51	195,0	0,075	0,57	46,38	0,375	46,68	58,53	15,1	1,15
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
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
	ИТОГО		25	29,75	126,12	862,32	0,42	16,69	46,38	6,475	176,32	394,52	211,7	8,57

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

№ рец.	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
290	Птица тушеная в соусе сметанном № 330	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	0	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	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
	ИТОГО		24,62	27,33	92,09	712,52	0,302	50,95	30,1	4,06	145,54	284,47	106,82	8,03

Обед

№ рец.	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
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
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
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
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		28,51	38,35	127,32	970,24	0,365	28,68	32,8	3,37	181,09	599,16	127,12	11,39

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 - 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
222	Пудинг из творога с молоком сгущённым	210	27,18	21,27	69,63	579,0	0,15	0,93	125,1	0	381,03	421,71	56,67	1,71
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		27,65	21,69	94,43	683,4	0,18	10,96	125,1	0,2	408,13	435,51	67,07	4,19

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	0	2,31	43	28,32	16	0,52
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
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном № 330	105	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1,0	20,0	1,2	14,74	219,3	26,9	4,45
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
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	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
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
	ИТОГО		44,06	31,84	147,82	1054,19	0,487	35,61	32,08	6,62	149,27	531,43	152,63	13,67

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12- 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	Котлета с соусом сметанным с томатом № 331	100	10,07	11,5	10,75	188,75	0,05	0,5	12,63	0	7,75	115,24	22,8	1,82
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	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	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		18,01	24,44	88,89	650,61	0,31	39,51	12,63	2,78	91,82	196,7	66,24	3,99

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	0	0	35,47	40,63	20,69	1,33
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
227	Рыба припущенная с соусом сметанным № 330	100	11,18	2,48	2,62	77,5	0,07	0,54	18,33	0	18,4	128,95	18,4	0,63
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
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
209	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1
	ИТОГО		27,95	25,4	133,53	874,57	0,325	115,67	118,33	3,42	153,97	451,47	120,15	8,07

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