

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



«20» мая 2024г.

О.А. Донцова



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «АТЛАНТА»  
В.В. Доценко

2024г.

ПРИМЕРНОЕ  
циклическое меню для двухразового питания (завтрак, обед)  
детей 12-18 лет в лагере дневного пребывания  
МБОУ «СШ № 16 им. С. Иванова»

День: 1 - понедельник

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          |
| 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                            | 0,04          | 0,11         | 51,5         | 0          | 157,2                     | 111          | 12,45        | 0,45        |
| 338           | Яблоки свежие                                   | 120          | 0,48             | 0,48         | 11,76        | 53,28                          | 0,04          | 10           | 0            | 0,2        | 16                        | 11           | 9            | 2,2         |
| 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        |
| <b>ИТОГО:</b> |   |              | <b>19,47</b>     | <b>22,94</b> | <b>88,49</b> | <b>638,88</b>                  | <b>0,276</b>  | <b>12,66</b> | <b>130,7</b> | <b>0,2</b> | <b>472,17</b>             | <b>467,9</b> | <b>87,08</b> | <b>5,47</b> |

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 | 150          | 1,97             | 4,8          | 9,75          | 90,6                           | 0,03          | 25,65        | 0            | 0           | 36,75                     | 42,45         | 22,65         | 0,75       |
| 111           | Суп с макаронными изделиями              | 300          | 3,58             | 3,4          | 18,84         | 120,16                         | 0,048         | 1,14         | 0            | 0           | 41,4                      | 243,96        | 18,9          | 0,66       |
| 234           | Биточки рыбные с маслом                  | 110          | 13,00            | 15,46        | 15,98         | 256,0                          | 0,08          | 0,66         | 32,66        | 0           | 74,28                     | 188,46        | 41,5          | 1,48       |
| 310           | Картофель отварной                       | 200          | 3,81             | 5,76         | 30,68         | 189,8                          | 0,2           | 28           | 0            | 0           | 19,39                     | 106,31        | 39,11         | 1,55       |
| 389           | Сок                                      | 200          | 1,0              | 0            | 20,2          | 84,8                           | 0,022         | 4            | 0            | 0           | 14                        | 14            | 10            | 2,8        |
| 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>ИТОГО:</b> |  |              | <b>27,41</b>     | <b>30,05</b> | <b>124,76</b> | <b>880,47</b>                  | <b>0,445</b>  | <b>59,45</b> | <b>32,66</b> | <b>0,66</b> | <b>199,62</b>             | <b>653,08</b> | <b>149,56</b> | <b>8,5</b> |

День: 2 - вторник

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          |
| 23     | Салат из свежих помидоров с луком репчатым | 100          | 1,1              | 6,1          | 4,6           | 77,7                           | 0,05          | 18,1         | 0            | 0           | 17,7                      | 31,8          | 17,5          | 0,8         |
| 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 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        |
| 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        |
| 378    | Чай с молоком                              | 215          | 1,52             | 1,35         | 15,9          | 81,0                           | 0,04          | 1,33         | 10           | 0           | 126,6                     | 92,8          | 15,4          | 0,41        |
|        | <b>ИТОГО:</b>                              |              | <b>36,56</b>     | <b>33,65</b> | <b>105,23</b> | <b>869,67</b>                  | <b>0,305</b>  | <b>20,36</b> | <b>235,1</b> | <b>0,27</b> | <b>554,23</b>             | <b>654,91</b> | <b>101,87</b> | <b>4,85</b> |

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          |
| 24     | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым | 100          | 1                | 6            | 3,6          | 70,7                           | 0,04          | 8,3          | 0            | 0           | 19                        | 33,9          | 16            | 0,7         |
| 99     | Суп из овощей  | 300          | 2,74             | 2,8          | 13,5         | 90,00                          | 0,1           | 12,72        | 0            | 2,92        | 51,9                      | 225,96        | 33,00         | 1,00        |
| 288    | Птица отварная с маслом                              | 110          | 23,5             | 25,82        | 0,48         | 328,0                          | 0,04          | 2,36         | 98,2         | -           | 56                        | 167           | 20,28         | 1,9         |
| 303    | Каша гречневая вязкая                                | 200          | 6,11             | 6,68         | 27,36        | 194,0                          | 0,16          | 0            | 0            | 0           | 11,27                     | 145,12        | 96,04         | 3,23        |
| 386    | Ряженка  | 200          | 5,8              | 5            | 8,4          | 102,0                          | 0,04          | 0,6          | 40,0         | 0           | 248,0                     | 184,0         | 28,0          | 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        |
|        | <b>ИТОГО:</b>  |              | <b>43,2</b>      | <b>46,93</b> | <b>82,65</b> | <b>923,81</b>                  | <b>0,445</b>  | <b>23,98</b> | <b>138,2</b> | <b>3,58</b> | <b>399,97</b>             | <b>813,88</b> | <b>210,72</b> | <b>8,29</b> |

День: 3 - среда

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    | Котлета с маслом               | 110          | 15,84            | 22,54        | 13,22        | 322,0                          | 0,06          | 0            | 40        | 0           | 12,82                     | 169,76       | 30,6         | 2,7         |
| 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        |
| 20     | Салат из свежих огурцов        | 100          | 0,75             | 6,02         | 2,3          | 66,60                          | 0,03          | 4,7          | 0         | 0           | 22,3                      | 39,6         | 13,2         | 0,6         |
| 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        |
|        | <b>ИТОГО:</b>                  |              | <b>23,2</b>      | <b>35,42</b> | <b>85,14</b> | <b>756,34</b>                  | <b>0,33</b>   | <b>19,28</b> | <b>40</b> | <b>0,47</b> | <b>76,19</b>              | <b>262,5</b> | <b>71,24</b> | <b>4,95</b> |

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          | 1,31             | 3,2          | 6,5           | 60,4                           | 0,02          | 17,1         | 0        | 0           | 24,5                      | 28,3          | 15,1          | 0,5          |
| 96     | Рассольник ленинградский с крупой перловой | 300          | 2,64             | 6,1          | 18,7          | 141,5                          | 0,2           | 17,2         | 0        | 2,9         | 19,86                     | 41,9          | 33,6          | 1,24         |
| 259    | Жаркое по-домашнему                        | 175          | 16,2             | 18,09        | 16,58         | 295,0                          | 0,12          | 6,76         | 0        | 0           | 30,5                      | 205,75        | 42,48         | 3,86         |
| 389    | Сок  | 200          | 1,0              | 0            | 20,2          | 84,8                           | 0,022         | 4            | 0        | 0           | 14                        | 14            | 10            | 2,8          |
| 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                                      | 50           | 0,33             | 0            | 40            | 161,28                         | 0             | 0            | 0        | 0           | 13,4                      | 6,6           | 3,4           | 0,6          |
|        | <b>ИТОГО:</b>                              |              | <b>25,53</b>     | <b>28,02</b> | <b>131,29</b> | <b>882,09</b>                  | <b>0,427</b>  | <b>45,06</b> | <b>0</b> | <b>3,56</b> | <b>116,06</b>             | <b>354,45</b> | <b>121,98</b> | <b>10,26</b> |

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          |
| 23            | Салат из свежих помидоров с луком репчатым | 100          | 1,1              | 6,1          | 4,6           | 77,7                           | 0,05          | 18,1         | 0            | 0           | 17,7                      | 31,8          | 17,5         | 0,8         |
| 234           | Биточки рыбные с маслом                    | 110          | 13,00            | 15,46        | 15,98         | 256,0                          | 0,08          | 0,66         | 32,66        | 0           | 74,28                     | 188,46        | 41,5         | 1,48        |
| 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 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        |
| <b>ИТОГО:</b> |  |              | <b>19,43</b>     | <b>27,57</b> | <b>106,59</b> | <b>753,15</b>                  | <b>0,192</b>  | <b>98,76</b> | <b>32,66</b> | <b>0,45</b> | <b>112,59</b>             | <b>332,59</b> | <b>91,46</b> | <b>3,98</b> |

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           |
| 20            | Салат из свежих огурцов   | 100          | 0,75             | 6,02         | 2,3           | 66,60                          | 0,03          | 4,7          | 0           | 0           | 22,3                      | 39,6          | 13,2          | 0,6          |
| 102           | Суп картофельный с фасолью                                      | 300          | 5,9              | 6,4          | 23,1          | 173,30                         | 0,18          | 7            | 0           | 2,9         | 49,8                      | 165,4         | 45,9          | 2,2          |
| 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                          | 0,2           | 8,42         | 5782        | 0           | 33,24                     | 239,32        | 17,47         | 5,0          |
| 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         | 132,80                         | 0,01          | 0,72         | 0           | 0           | 32,48                     | 23,44         | 17,46         | 0,69         |
| <b>ИТОГО:</b> |   |              | <b>30,19</b>     | <b>31,04</b> | <b>122,16</b> | <b>906,81</b>                  | <b>0,635</b>  | <b>20,84</b> | <b>5782</b> | <b>3,56</b> | <b>166,24</b>             | <b>639,62</b> | <b>151,29</b> | <b>11,06</b> |

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          |
| 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        |
| 71     | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 100          | 0,7              | 0,2          | 3,8          | 22,0                           | 0,06          | 17,5         | 0           | 0           | 14,0                      | 26,0          | 20,0         | 0,9         |
| 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        |
|        | <b>ИТОГО:</b>                       |              | <b>23,76</b>     | <b>29,41</b> | <b>84,04</b> | <b>699,94</b>                  | <b>0,26</b>   | <b>19,14</b> | <b>32,8</b> | <b>0,47</b> | <b>99,27</b>              | <b>362,25</b> | <b>86,29</b> | <b>6,85</b> |

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           |
| 24     | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым | 150          | 1,5              | 9            | 5,4           | 106,05                         | 0,06          | 12,45        | 0            | 0           | 28,5                      | 50,85         | 24            | 0,105        |
| 82     | Борщ с капустой и картофелем                         | 300          | 2,2              | 5,88         | 14,1          | 124,5                          | 0,06          | 12,36        | 0            | 2,9         | 41,34                     | 63,61         | 31,44         | 1,42         |
| 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         |
| 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  | 200          | 5,8              | 5            | 8,4           | 102,0                          | 0,04          | 0,6          | 40,0         | 0           | 248,0                     | 184,0         | 28,0          | 0,2          |
| 338    | Яблоки свежие  | 120          | 0,48             | 0,48         | 11,76         | 53,28                          | 0,04          | 10           | 0            | 0,2         | 16                        | 11            | 9             | 2,2          |
|        | <b>ИТОГО:</b>  |              | <b>27,86</b>     | <b>32,34</b> | <b>100,02</b> | <b>812,94</b>                  | <b>0,515</b>  | <b>52,82</b> | <b>45,82</b> | <b>3,84</b> | <b>406,7</b>              | <b>552,19</b> | <b>170,77</b> | <b>6,405</b> |

День: 6 - понедельник

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           | Ca                        | 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        |
| 338           | Яблоки свежие                                    | 120          | 0,48             | 0,48        | 11,76        | 53,28                          | 0,04          | 10           | 0            | 0,2         | 16                        | 11            | 9            | 2,2         |
| 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         |
| <b>ИТОГО:</b> |  |              | <b>18,66</b>     | <b>24,1</b> | <b>93,42</b> | <b>666,5</b>                   | <b>0,29</b>   | <b>12,54</b> | <b>106,3</b> | <b>1,06</b> | <b>481,49</b>             | <b>488,98</b> | <b>121,6</b> | <b>6,78</b> |

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           | Ca                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 45            | Салат из белокочанной капусты с морковью | 150          | 1,97             | 4,8          | 9,75          | 90,6                           | 0,03          | 25,65        | 0            | 0           | 36,75                     | 42,45         | 22,65         | 0,75        |
| 98            | Суп крестьянский с крупой (перловой)     | 300          | 3,24             | 3,34         | 17,5          | 108,82                         | 0,07          | 12           | 0            | 0           | 59,1                      | 267           | 31,8          | 0,94        |
| 234           | Биточки рыбные с маслом                  | 110          | 13,00            | 15,46        | 15,98         | 256,0                          | 0,08          | 0,66         | 32,66        | 0           | 74,28                     | 188,46        | 41,5          | 1,48        |
| 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        |
| 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        |
| 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                            | 120          | 0,48             | 0,48         | 11,76         | 53,28                          | 0,04          | 10           | 0            | 0,2         | 16                        | 11            | 9             | 2,2         |
| <b>ИТОГО:</b> |  |              | <b>26,98</b>     | <b>31,27</b> | <b>139,43</b> | <b>945,41</b>                  | <b>0,495</b>  | <b>62,89</b> | <b>32,66</b> | <b>0,94</b> | <b>234,1</b>              | <b>593,85</b> | <b>139,89</b> | <b>7,95</b> |

День: 7 - вторник

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           | Ca                        | 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         |
| 23     | Салат из свежих помидоров с луком репчатым    | 100          | 1,1              | 6,1          | 4,6          | 77,7                           | 0,05          | 18,1         | 0           | 0           | 17,7                      | 31,8          | 17,5          | 0,8         |
| 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                          | 0,04          | 0,6          | 40,0        | 0           | 248,0                     | 184,0         | 28,0          | 0,2         |
|        | <b>ИТОГО:</b>                                 |              | <b>29,89</b>     | <b>28,63</b> | <b>66,27</b> | <b>659,44</b>                  | <b>0,4</b>    | <b>27,12</b> | <b>5822</b> | <b>0,39</b> | <b>312,32</b>             | <b>512,82</b> | <b>101,03</b> | <b>7,81</b> |

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            | Ca                        | Р          | Mg            | Fe           |
| 20     | Салат из свежих огурцов          | 150          | 1,13             | 9,03         | 3,45         | 99,90                          | 0,045         | 7,05        | 0            | 0            | 33,45                     | 59,4       | 19,8          | 0,9          |
| 82     | Борщ с капустой и картофелем     | 300          | 2,2              | 5,88         | 14,1         | 124,5                          | 0,06          | 12,36       | 0            | 2,9          | 41,34                     | 63,61      | 31,44         | 1,42         |
| 294    | Котлеты из курицы с соусом № 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                          | 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                    | 120          | 0,48             | 0,48         | 11,76        | 53,28                          | 0,04          | 10          | 0            | 0,2          | 16                        | 11         | 9             | 2,2          |
|        | <b>ИТОГО:</b>                    |              | <b>25,06</b>     | <b>35,11</b> | <b>130,5</b> | <b>938,59</b>                  | <b>0,455</b>  | <b>30,7</b> | <b>46,38</b> | <b>4,135</b> | <b>195,02</b>             | <b>419</b> | <b>206,24</b> | <b>10,85</b> |



День: 8 - среда

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          |
| 288           | Птица отварная с маслом        | 110          | 23,5             | 25,82        | 0,48         | 328,0                          | 0,04          | 2,36         | 98,2        | -           | 56                        | 167           | 20,28        | 1,9         |
| 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        |
| 71            | Овощи натуральные свежие       | 100          | 1,0              | 0,1          | 1,9          | 12,0                           | 0,03          | 4,8          | 0           | 0           | 17,0                      | 30,0          | 14,0         | 0,5         |
| 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        |
| 389           | Сок                            | 200          | 1,0              | 0            | 20,2         | 84,8                           | 0,022         | 4            | 0           | 0           | 14                        | 14            | 10           | 2,8         |
| <b>ИТОГО:</b> |                                |              | <b>33,44</b>     | <b>32,89</b> | <b>68,99</b> | <b>704,94</b>                  | <b>0,272</b>  | <b>11,16</b> | <b>98,2</b> | <b>0,39</b> | <b>108,52</b>             | <b>351,06</b> | <b>94,04</b> | <b>6,84</b> |

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           |
| 24            | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым | 150          | 1,5              | 9            | 5,4           | 106,05                         | 0,06          | 12,45        | 0           | 0           | 28,5                      | 50,85         | 24           | 0,105        |
| 99            | Суп из овощей  | 300          | 2,74             | 2,8          | 13,5          | 90,00                          | 0,1           | 12,72        | 0           | 2,92        | 51,9                      | 225,96        | 33,00        | 1,00         |
| 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          |
| 310           | Картофель отварной                                   | 200          | 3,81             | 5,76         | 30,68         | 189,8                          | 0,2           | 28           | 0           | 0           | 19,39                     | 106,31        | 39,11        | 1,55         |
| 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         |
| <b>ИТОГО:</b> |  |              | <b>27,46</b>     | <b>41,45</b> | <b>111,89</b> | <b>929,56</b>                  | <b>0,485</b>  | <b>54,81</b> | <b>32,8</b> | <b>3,66</b> | <b>171,09</b>             | <b>616,57</b> | <b>141,1</b> | <b>7,265</b> |

День: 9 - 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          |
| 23            | Салат из свежих помидоров с луком репчатым | 100          | 1,1              | 6,1          | 4,6           | 77,7                           | 0,05          | 18,1         | 0            | 0           | 17,7                      | 31,8          | 17,5          | 0,8         |
| 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 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        |
| 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        |
| 378           | Чай с молоком                              | 215          | 1,52             | 1,35         | 15,9          | 81,0                           | 0,04          | 1,33         | 10           | 0           | 126,6                     | 92,8          | 15,4          | 0,41        |
| <b>ИТОГО:</b> |  |              | <b>36,56</b>     | <b>33,65</b> | <b>105,23</b> | <b>869,67</b>                  | <b>0,305</b>  | <b>20,36</b> | <b>235,1</b> | <b>0,27</b> | <b>554,23</b>             | <b>654,91</b> | <b>101,87</b> | <b>4,85</b> |

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        | 150          | 1,97             | 4,8          | 9,75          | 90,6                           | 0,03          | 25,65        | 0         | 0        | 36,75                     | 42,45         | 22,65         | 0,75         |
| 102           | Суп картофельный с горохом                      | 300          | 5,9              | 6,4          | 23,08         | 173,32                         | 0,18          | 7            | 0         | 2,94     | 49,8                      | 165,4         | 45,9          | 2,2          |
| 280           | Фрикадельки из говядины в соусе сметанном № 330 | 105          | 21,32            | 9,93         | 0,87          | 178,13                         | 0,08          | 1            | 20        | 1,2      | 14,74                     | 219,3         | 26,9          | 3,34         |
| 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         |
| 338           | Яблоки свежие                                   | 120          | 0,48             | 0,48         | 11,76         | 53,28                          | 0,04          | 10           | 0         | 0,2      | 16                        | 11            | 9             | 2,2          |
| 389           | Сок   | 200          | 1,0              | 0            | 20,2          | 84,8                           | 0,022         | 4            | 0         | 0        | 14                        | 14            | 10            | 2,8          |
| <b>ИТОГО:</b> |   |              | <b>42,08</b>     | <b>28,24</b> | <b>130,23</b> | <b>943,84</b>                  | <b>0,497</b>  | <b>47,65</b> | <b>20</b> | <b>5</b> | <b>151,57</b>             | <b>541,65</b> | <b>160,01</b> | <b>14,03</b> |

День: 10 - 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           | Ca                        | Р             | Mg           | Fe          |
| 227           | Рыба припущенная с соусом      | 100          | 11,18            | 2,48         | 2,62         | 77,5                           | 0,07          | 0,54          | 18,33        | 0           | 18,4                      | 128,95        | 18,4         | 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        |
| 71            | Овощи натуральные свежие       | 100          | 0,7              | 0,2          | 3,8          | 22,0                           | 0,02          | 17,5          | 0            | 0           | 5,6                       | 26,0          | 20,0         | 0,9         |
| 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        |
| 338           | Яблоки свежие                  | 120          | 0,48             | 0,48         | 11,76        | 53,28                          | 0,04          | 10            | 0            | 0,2         | 16                        | 11            | 9            | 2,2         |
| <b>ИТОГО:</b> |                                |              | <b>18,36</b>     | <b>10,01</b> | <b>96,01</b> | <b>549,83</b>                  | <b>0,365</b>  | <b>121,72</b> | <b>18,33</b> | <b>0,73</b> | <b>75,09</b>              | <b>226,81</b> | <b>68,26</b> | <b>5,31</b> |

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           | Ca                        | Р             | Mg           | Fe         |
| 20            | Салат из свежих огурцов           | 150          | 1,13             | 9,03         | 3,45          | 99,90                          | 0,045         | 7,05         | 0         | 0           | 33,45                     | 59,4          | 19,8         | 0,9        |
| 88            | Щи из свежей капусты с картофелем | 300          | 2,16             | 6            | 9,8           | 101,4                          | 0,1           | 22,2         | 0         | 2,9         | 40,8                      | 56,92         | 26,6         | 1          |
| 268           | Котлета с маслом                  | 110          | 15,84            | 22,54        | 13,22         | 322,0                          | 0,06          | 0            | 40        | 0           | 12,82                     | 169,76        | 30,6         | 2,7        |
| 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       |
| 386           | Ряженка                           | 200          | 5,8              | 5            | 8,4           | 102,0                          | 0,04          | 0,6          | 40,0      | 0           | 248,0                     | 184,0         | 28,0         | 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       |
| <b>ИТОГО:</b> |                                   |              | <b>32,77</b>     | <b>49,38</b> | <b>103,55</b> | <b>992,61</b>                  | <b>0,34</b>   | <b>29,85</b> | <b>80</b> | <b>3,56</b> | <b>354,99</b>             | <b>610,32</b> | <b>149,1</b> | <b>6,6</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.-544с.

Директор ООО «АТЛАНТА»

В. В. Доценко

День: 10 - пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Завтрак

| № рец.        | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |               |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|---------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|               |   |              | Б                | Ж            | У            |                         | В1            | С             | А            | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |
| 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        |
| 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        |
| 71            | Овощи натуральные свежие (помидоры)       | 100          | 0,7              | 0,2          | 3,8          | 22,0                    | 0,02          | 17,5          | 0            | 0           | 5,6                       | 26,0          | 20,0         | 0,9         |
| 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        |
| 338           | Яблоки свежие                             | 120          | 0,48             | 0,48         | 11,76        | 53,28                   | 0,04          | 10            | 0            | 0,2         | 16                        | 11            | 9            | 2,2         |
| <b>ИТОГО:</b> |   |              | <b>18,36</b>     | <b>10,01</b> | <b>96,01</b> | <b>549,83</b>           | <b>0,365</b>  | <b>121,72</b> | <b>18,33</b> | <b>0,73</b> | <b>75,09</b>              | <b>226,81</b> | <b>68,26</b> | <b>5,31</b> |

Обед

| № рец.        | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |              |           |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |            |
|---------------|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|-----------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|------------|
|               |                                   |              | Б                | Ж            | У             |                         | В1            | С            | А         | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe         |
| 20            | Салат из свежих огурцов           | 150          | 1,13             | 9,03         | 3,45          | 99,90                   | 0,045         | 7,05         | 0         | 0           | 33,45                     | 59,4          | 19,8         | 0,9        |
| 88            | Щи из свежей капусты с картофелем | 300          | 2,16             | 6            | 9,8           | 101,4                   | 0,1           | 22,2         | 0         | 2,9         | 40,8                      | 56,92         | 26,6         | 1          |
| 268           | Котлета с маслом                  | 110          | 15,84            | 22,54        | 13,22         | 322,0                   | 0,06          | 0            | 40        | 0           | 12,82                     | 169,76        | 30,6         | 2,7        |
| 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       |
| 386           | Ряженка                           | 200          | 5,8              | 5            | 8,4           | 102,0                   | 0,04          | 0,6          | 40,0      | 0           | 248,0                     | 184,0         | 28,0         | 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       |
| <b>ИТОГО:</b> |                                   |              | <b>32,77</b>     | <b>49,38</b> | <b>103,55</b> | <b>992,61</b>           | <b>0,34</b>   | <b>29,85</b> | <b>80</b> | <b>3,56</b> | <b>354,99</b>             | <b>610,32</b> | <b>149,1</b> | <b>6,6</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.-544с.

Директор ООО «АТЛАНТА»

В. В. Доценко