

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ № 16 им. С. Иванова»
О.А. Донцова



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

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	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
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
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	ИТОГО		21,23	22,9	91,55	677,6	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

№ 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	175	20,6	17,4	35,6	382,5	0,12	0,52	104,75	0	213,4	280,1	37,27	1,47
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		21,11	17,86	61,38	491,34	0,153	11,55	104,75	0,22	242,1	295	48,57	4,17

День: 3 - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая 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	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	18,16	0	0,06	36,98	86,6	27,75	1,01
139	Капуста тушеная	60	1,22	2,21	4,73	46,2	0,02	10,23	0	0	35,25	0,4	12,5	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
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	ИТОГО		16,96	18,93	86,17	587,42	0,25	108,89	12,63	0,63	95,08	234,77	73,92	3,94

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	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
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,7	0,01	3,99	0	0	21,28	24,38	12,42	0,79
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
	ИТОГО		15,03	16,13	68,4	517,19	0,152	9,42	18,5	0,39	110,12	242,43	70,67	4,92

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	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	150	4	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	0	15,65	100,95	21,6	1,7
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	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
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
	ИТОГО		21,43	20,59	57,93	504,09	0,195	2,652	48,63	0,39	272,86	419,79	86,2	4,32

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	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
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
3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,0	0,04	0,11	51,5	0	157,2	111	12,45	0,45
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
	ИТОГО		20,42	24,1	96,48	705,2	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			Энергети ческая 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 сметанным с луком № 332	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,2	8,42	5782,0	0	33,24	239,32	17,47	5,0
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	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
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
	ИТОГО		26,85	20,59	53,04	521,39	0,338	11,06	5818,0	0,39	278,56	469,12	82,09	6,98

День: 8 - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая 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	150	4,18	5	23,94	157,5	0,11	0	0	0	10,96	85,47	59,79	0,98
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,7	0,01	3,99	0	0	21,28	24,38	12,42	0,79
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
	ИТОГО		21,67	19,75	66,49	530,14	0,212	8,34	30,1	0,39	82,66	226,88	106,17	5,51

День: 9 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая 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	175	20,6	17,4	35,6	382,5	0,12	0,52	104,75	0	213,4	280,1	37,27	1,47
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		21,11	17,86	61,38	491,3	0,153	11,55	104,75	0,22	242,1	295	48,57	4,17

День: 10 - пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая 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	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	18,16	0	0,06	36,98	86,6	27,75	1,01
139	Капуста тушеная	60	1,22	2,21	4,73	46,2	0,02	10,23	0	0	35,25	0,4	12,5	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
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		16,88	18,97	78,29	556,94	0,26	29,79	12,63	0,45	101,06	232,75	78,1	4,61

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