

«СОГЛАСОВАНО»

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



«01» апрель 2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «АТЛАНТА»
В. В. Доценко



«01» апрель 2025г.

Циклическое меню для двухразового питания (завтрак, обед)
учащихся льготных категорий 5-11 классов
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 пшенной 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 |
| 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 | | 18,99 | 22,46 | 76,73 | 585,6 | 0,236 | 2,66 | 130,7 | 0 | 456,17 | 456,9 | 78,08 | 3,27 |

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 |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 0,02 | 3,5 | 0 | 0 | 17,27 | 24 | 14 | 0,6 |
| 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 |
| | ИТОГО | | 19,74 | 17,29 | 120,08 | 752,2 | 0,222 | 85,88 | 18,5 | 1,17 | 143,09 | 488,1 | 92,46 | 3,81 |

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 |
| 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

| № 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 |
| 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 |
| 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 |
| | ИТОГО | | 23,8 | 45,29 | 92,12 | 951,34 | 0,321 | 20,15 | 134,2 | 3,09 | 378,2 | 651,03 | 139,23 | 6,98 |

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 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 |
| 139 | Капуста тушеная | 100 | 2,03 | 3,68 | 7,88 | 77 | 0,033 | 17,05 | 0 | 0 | 58,75 | 0,67 | 20,83 | 0,83 |
| 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 | | 18,79 | 22 | 96,13 | 663,97 | 0,313 | 111,23 | 12,63 | 0,65 | 101,59 | 171,07 | 66,89 | 3,63 |

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 |
| 136 | Морковь, припущенная с маслом | 100 | 1,47 | 5,92 | 7,55 | 76 | 0,05 | 3,82 | 32 | 0 | 30,83 | 53,63 | 34,13 | 0,62 |
| 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 |
| | ИТОГО | | 29,25 | 40,5 | 110,53 | 911,01 | 0,447 | 22,86 | 64,8 | 3,17 | 139,37 | 466,23 | 140,78 | 10,38 |

День: 4 - четверг

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 |
| 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 |
| 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 |
| | ИТОГО | | 16,45 | 19,92 | 80,56 | 605,64 | 0,169 | 12,08 | 18,5 | 0,39 | 125,69 | 277,21 | 84,94 | 5,58 |

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 |
| 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 пшеничная | 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 |
| | ИТОГО | | 29,53 | 30,03 | 127,19 | 915,24 | 0,595 | 21,37 | 5782 | 3,11 | 164,92 | 604,22 | 147,24 | 11,59 |

День: 5 - пятница

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 | 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 |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 0,02 | 3,5 | 0 | 0 | 17,27 | 24 | 14 | 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 |
| 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 | | 23,08 | 22,04 | 66,8 | 558,89 | 0,233 | 4,052 | 48,63 | 0,39 | 284,99 | 463,04 | 99 | 5,13 |

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 |
| 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 |
| | ИТОГО | | 21,60 | 21,12 | 115,17 | 748,84 | 0,415 | 114,61 | 5,82 | 3,32 | 143,84 | 343,78 | 123,89 | 5,25 |

День: 6 - понедельник

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 |
| 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 |
| | ИТОГО | | 18,18 | 23,7 | 81,66 | 613,2 | 0,25 | 2,54 | 106,3 | 0,86 | 465,49 | 477,98 | 112,6 | 4,58 |

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 |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 0,02 | 3,5 | 0 | 0 | 17,27 | 24 | 14 | 0,6 |
| 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 |
| | ИТОГО | | 20,13 | 18,08 | 110,78 | 720,37 | 0,415 | 108,61 | 18,5 | 0,92 | 172,32 | 455,83 | 91,61 | 3,92 |

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 | 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 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 |
| | ИТОГО | | 28,61 | 22,08 | 61,68 | 576,54 | 0,356 | 10,71 | 5818 | 0,39 | 281,32 | 474,62 | 87,73 | 7,29 |

Обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 136 | Морковь, припущенная с маслом | 100 | 1,47 | 5,92 | 7,55 | 76 | 0,05 | 3,82 | 32 | 0 | 30,83 | 53,63 | 34,13 | 0,62 |
| 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 | 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 |
| | ИТОГО | | 24,55 | 30,54 | 120,49 | 833,31 | 0,41 | 15,41 | 78,38 | 3,435 | 169,51 | 391,65 | 206,33 | 8,13 |

День: 8 - среда

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 |
| 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 пшенная | 200 | 5,57 | 6,67 | 31,92 | 210,0 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 14,62 | 113,96 | 39,86 | 1,31 |
| 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 |
| 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 | | 23,63 | 23,82 | 77,77 | 619,74 | 0,262 | 11 | 30,1 | 0,39 | 100,51 | 271,62 | 94,51 | 6,38 |

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 |
| 139 | Капуста тушеная | 100 | 2,03 | 3,68 | 7,88 | 77 | 0,033 | 17,05 | 0 | 0 | 58,75 | 0,67 | 20,83 | 0,83 |
| 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 |
| | ИТОГО | | 29,05 | 35,55 | 114,19 | 898,94 | 0,348 | 29,29 | 32,8 | 3,17 | 194,17 | 557,02 | 122,12 | 8,54 |

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 |
| 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 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 |
| | ИТОГО | | 39,72 | 27,97 | 116,07 | 874,97 | 0,417 | 17,23 | 20 | 4,31 | 119,8 | 492,4 | 137,51 | 13,32 |

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

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 |
| 139 | Капуста тушеная | 100 | 2,03 | 3,68 | 7,88 | 77 | 0,033 | 17,05 | 0 | 0 | 58,75 | 0,67 | 20,83 | 0,83 |
| 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 | | 18,71 | 22,04 | 88,25 | 633,49 | 0,323 | 32,13 | 12,63 | 0,47 | 107,57 | 169,05 | 71,07 | 4,3 |

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 |
| 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 |
| | ИТОГО | | 22,47 | 20,4 | 123,45 | 767,17 | 0,265 | 105,67 | 18,33 | 3,22 | 115,97 | 363,67 | 106,35 | 4,87 |

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