

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор МБОУ «СП № 16 им. С. Иванова»  
О.А. Донцова  
«24» 06.04.25 2025г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ООО «АТЛАНТА»  
В. В. Доценко  
«24» 06.04.25 2025г.



Цикличное меню для двухразового питания (завтрак, обед)  
учащихся льготных категорий 5-11 классов  
МБОУ «СП № 16 им. С. Иванова»

День: 1 - понедельник  
Неделя: первая  
Возрастная категория: 12 - 18 лет  
Завтрак

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |              |          | Минеральные вещества (мг) |              |              |             |
|-----------|----------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------------------|---------------|-------------|--------------|----------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
|           |                                                    |                 | Б                | Ж            | У            |                                          | В1            | С           | А            | Е        | Ca                        | Р            | Mg           | Fe          |
| 173       | Каша вязкая молочная из<br>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        |
| 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>18,99</b>     | <b>22,46</b> | <b>76,73</b> | <b>585,6</b>                             | <b>0,236</b>  | <b>2,66</b> | <b>130,7</b> | <b>0</b> | <b>456,17</b>             | <b>456,9</b> | <b>78,08</b> | <b>3,27</b> |

Обед

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |               |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|-----------|------------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|           |                                                      |                 | Б                | Ж            | У            |                                          | В1            | С             | А           | Е           | Ca                        | Р             | Mg           | Fe          |
| 45        | Салат из белокочанной<br>капусты с морковью          | 100             | 1,33             | 6,08         | 8,52         | 94,12                                    | 0,02          | 24,4          | -           | 2,31        | 43                        | 28,32         | 16           | 0,52        |
| 111       | Суп с макаронными<br>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<br>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        |
|           | <b>ИТОГО</b>                                         |                 | <b>20,27</b>     | <b>23,27</b> | <b>126,9</b> | <b>836,3</b>                             | <b>0,222</b>  | <b>106,78</b> | <b>18,5</b> | <b>3,48</b> | <b>168,82</b>             | <b>492,42</b> | <b>94,46</b> | <b>3,73</b> |

День: 2 - вторник  
Неделя: первая  
Возрастная категория: 12 - 18 лет  
Завтрак

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |              |            | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|-----------|------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|           |                                          |                 | Б                | Ж            | У            |                                          | В1            | С            | А            | Е          | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |
| 222       | Пудинг из творога с<br>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         |
|           | <b>ИТОГО</b>                             |                 | <b>27,65</b>     | <b>21,69</b> | <b>94,43</b> | <b>683,4</b>                             | <b>0,18</b>   | <b>10,96</b> | <b>125,1</b> | <b>0,2</b> | <b>408,13</b>             | <b>435,51</b> | <b>67,07</b> | <b>4,19</b> |

Обед

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |              |             | Минеральные вещества (мг) |              |               |             |
|-----------|------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|
|           |                                          |                 | Б                | Ж            | У            |                                          | В1            | С           | А            | Е           | Са                        | Р            | Mg            | Fe          |
| 61        | Салат из моркови с<br>яблоками и курагой | 100             | 1,52             | 5,13         | 13,18        | 105,01                                   | 0,06          | 5,1         | 0            | 3,04        | 37,64                     | 56,5         | 39,5          | 1,06        |
| 99        | Суп из овощей                            | 250             | 2,28             | 2,33         | 11,25        | 75,03                                    | 0,08          | 10,6        | -            | 2,43        | 43,25                     | 188,3        | 27,5          | 0,83        |
| 288       | Птица отварная с маслом                  | 110             | 3,48             | 25,82        | 0,48         | 328,0                                    | 0,04          | 2,36        | 98,2         | -           | 56                        | 167          | 20,28         | 1,9         |
| 309       | Макаронные изделия<br>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        |
|           | <b>ИТОГО</b>                             |                 | <b>23,91</b>     | <b>44,41</b> | <b>97,04</b> | <b>963,55</b>                            | <b>0,361</b>  | <b>18,6</b> | <b>134,2</b> | <b>6,13</b> | <b>380,37</b>             | <b>666,9</b> | <b>158,04</b> | <b>6,71</b> |

День: 3 - среда  
Неделя: первая  
Возрастная категория: 12 - 18 лет  
Завтрак

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |             | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |              |              |            |
|-----------|-----------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|-------------|------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|------------|
|           |                                               |                 | Б                | Ж            | У           |                                          | В1            | С            | А            | Е           | Са                        | Р            | Mg           | Fe         |
| 268       | Котлета с соусом<br>сметанным с томатом № 331 | 100             | 10,07            | 11,5         | 10,75       | 188,75                                   | 0,05          | 0,5          | 12,63        | 0           | 7,75                      | 115,24       | 22,8         | 1,82       |
| 312       | Пюре картофельное                             | 200             | 4,08             | 6,4          | 27,25       | 183,0                                    | 0,2           | 13,68        | 0            | 0,08        | 19,99                     | 22,64        | 12,4         | 0,37       |
| 70        | Овощи натуральные<br>соленые (огурцы)         | 50              | 0,4              | 0,05         | 0,85        | 5,0                                      | 0,01          | 1,75         | 0            | 0           | 8,63                      | 12,0         | 7,0          | 0,3        |
| ПР        | Хлеб пшеничный                                | 30              | 2,37             | 0,3          | 14,49       | 70,14                                    | 0,03          | 0            | 0            | 0,39        | 6,9                       | 26,1         | 9,9          | 0,33       |
| 352       | Кисель из яблок                               | 200             | 0,24             | 0,12         | 35,76       | 145,08                                   | 0             | 80           | 0            | 0,18        | 8,2                       | 6,42         | 0,96         | 0,28       |
|           | <b>ИТОГО</b>                                  |                 | <b>17,16</b>     | <b>18,37</b> | <b>89,1</b> | <b>591,97</b>                            | <b>0,29</b>   | <b>95,93</b> | <b>12,63</b> | <b>0,65</b> | <b>51,47</b>              | <b>182,4</b> | <b>53,06</b> | <b>3,1</b> |

Обед

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-----------|-----------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|           |                                               |                 | Б                | Ж            | У            |                                          | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
| 45        | Салат из белокочанной<br>капусты с морковью   | 100             | 1,33             | 6,08         | 8,52         | 94,12                                    | 0,02          | 24,4         | -           | 2,31        | 43                        | 28,32         | 16            | 0,52         |
| 96        | Рассольник ленинградский с<br>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          |
|           | <b>ИТОГО</b>                                  |                 | <b>29,11</b>     | <b>40,66</b> | <b>111,5</b> | <b>929,13</b>                            | <b>0,417</b>  | <b>43,44</b> | <b>32,8</b> | <b>5,48</b> | <b>151,54</b>             | <b>440,92</b> | <b>122,65</b> | <b>10,28</b> |

День: 4 - четверг  
Неделя: первая  
Возрастная категория: 12 - 18 лет  
Завтрак

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-----------|------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|------------------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|           |                                                      |                 | Б                | Ж     | У     |                                          | В1            | С    | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| 45        | Салат из белокочанной<br>капусты с морковью          | 100             | 1,33             | 6,08  | 8,52  | 94,12                                    | 0,02          | 24,4 | -    | 2,31 | 43                        | 28,32  | 16    | 0,52 |
| 239       | Тефтели рыбные с соусом<br>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                                                |                 | 15,04            | 13,91 | 72,3  | 512,84                                   | 0,149         | 5,43 | 18,5 | 0,39 | 90,22                     | 236,58 | 64,25 | 4,25 |

Обед

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда                                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(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<br>фасолью                                         | 250             | 4,9              | 5,33  | 19,23  | 144,43                                   | 0,15          | 5,83  | -    | 2,45 | 41,48                     | 137,8  | 38,25  | 1,83  |
| 303       | Каша вязкая пшенная                                                   | 200             | 5,57             | 6,67  | 31,92  | 210,0                                    | 0,15          | 0     | 0    | 0    | 14,62                     | 113,96 | 39,86  | 1,31  |
| 255       | Печень по строгановски<br>говяжья с соусом<br>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<br>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

| №<br>рец. | Прием пищи, наименование<br>блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |               |              |            | Минеральные вещества (мг) |               |            |             |
|-----------|---------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|------------|---------------------------|---------------|------------|-------------|
|           |                                             |                 | Б                | Ж            | У            |                                          | В1            | С             | А            | Е          | Ca                        | Р             | Mg         | Fe          |
| 268       | Биточки с соусом<br>сметанным № 330         | 100             | 9,36             | 11,49        | 10,3         | 183,75                                   | 0,037         | 0,012         | 12,63        | 0          | 16,75                     | 112,74        | 21,1       | 1,75        |
| 303       | Каша вязкая пшеничная                       | 200             | 5,33             | 5,65         | 32,75        | 203,2                                    | 0,11          | 0             | 0            | 0          | 20,87                     | 134,6         | 28,8       | 2,27        |
| 45        | Салат из белокочанной<br>капусты с морковью | 100             | 1,33             | 6,08         | 8,52         | 94,12                                    | 0,02          | 24,4          | -            | 2,31       | 43                        | 28,32         | 16         | 0,52        |
| ПР        | Хлеб пшеничный                              | 30              | 2,37             | 0,3          | 14,49        | 70,14                                    | 0,03          | 0             | 0            | 0,39       | 6,9                       | 26,1          | 9,9        | 0,33        |
| 386       | Ряженка                                     | 180             | 5,22             | 4,5          | 7,56         | 91,8                                     | 0,036         | 0,54          | 36,0         | 0          | 223,2                     | 165,6         | 25,2       | 0,18        |
|           | <b>ИТОГО</b>                                |                 | <b>23,61</b>     | <b>28,02</b> | <b>73,62</b> | <b>643,01</b>                            | <b>0,233</b>  | <b>24,952</b> | <b>48,63</b> | <b>2,7</b> | <b>310,72</b>             | <b>467,36</b> | <b>101</b> | <b>5,05</b> |

Обед

| №<br>рец. | Прием пищи, наименование<br>блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |               |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-----------|---------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|           |                                       |                 | Б                | Ж            | У             |                                          | В1            | С             | А           | Е           | Ca                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 53        | Салат из свеклы с зеленым<br>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<br>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<br>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        |
|           | <b>ИТОГО</b>                          |                 | <b>21,60</b>     | <b>21,12</b> | <b>115,17</b> | <b>748,84</b>                            | <b>0,415</b>  | <b>114,61</b> | <b>5,82</b> | <b>3,32</b> | <b>143,84</b>             | <b>343,78</b> | <b>123,89</b> | <b>5,25</b> |

День: 6 - понедельник  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 12 - 18 лет  
Завтрак

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-----------|-----------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|------------------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|           |                                                     |                 | Б                | Ж     | У     |                                          | В1            | С    | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| 173       | Каша вязкая молочная из<br>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<br>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

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-----------|------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|------------------------------------------|---------------|--------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|           |                                                      |                 | Б                | Ж     | У     |                                          | В1            | С      | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| 45        | Салат из белокочанной<br>капусты с морковью          | 100             | 1,33             | 6,08  | 8,52  | 94,12                                    | 0,02          | 24,4   | 0    | 2,31 | 43                        | 28,32  | 16    | 0,52 |
| 98        | Суп крестьянский с крупой<br>(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<br>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                                                |                 | 20,66            | 24,06 | 117,6 | 804,49                                   | 0,415         | 129,51 | 18,5 | 3,23 | 198,05                    | 460,15 | 93,61 | 3,84 |

День: 7 - вторник  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 12 - 18 лет  
Завтрак

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда                                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|           |                                                                       |                 | Б                | Ж            | У            |                                          | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |
| 309       | Макаронные изделия<br>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<br>говяжья с соусом<br>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<br>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        |
|           | <b>ИТОГО</b>                                                          |                 | <b>28,61</b>     | <b>22,08</b> | <b>61,68</b> | <b>576,54</b>                            | <b>0,356</b>  | <b>10,71</b> | <b>5818</b> | <b>0,39</b> | <b>281,32</b>             | <b>474,62</b> | <b>87,73</b> | <b>7,29</b> |

Обед

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетиче<br>ская | Витамины (мг) |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|-----------|-----------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|           |                                               |                 | Б                | Ж            | У             |                    | В1            | С            | А            | Е            | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |
| 61        | Салат из моркови с<br>яблоками и курагой      | 100             | 1,52             | 5,13         | 13,18         | 105,01             | 0,06          | 5,1          | 0            | 3,04         | 37,64                     | 56,5          | 39,5         | 1,06        |
| 82        | Борщ с капустой и<br>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<br>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<br>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        |
|           | <b>ИТОГО</b>                                  |                 | <b>24,6</b>      | <b>29,75</b> | <b>126,12</b> | <b>862,32</b>      | <b>0,42</b>   | <b>16,69</b> | <b>46,38</b> | <b>6,475</b> | <b>176,32</b>             | <b>394,52</b> | <b>211,7</b> | <b>8,57</b> |

День: 8 - среда  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 12 - 18 лет  
Завтрак

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(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        |
| 45        | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100             | 2                | 9,12         | 12,78        | 141,18                                   | 0,03          | 36,6         | 0           | 3,47        | 64,5                      | 42,48         | 24           | 0,78        |
| ПР        | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,37             | 0,3          | 14,49        | 70,14                                    | 0,03          | 0            | 0           | 0,39        | 6,9                       | 26,1          | 9,9          | 0,33        |
| 389       | Сок                                      | 200             | 1,0              | 0            | 20,2         | 84,8                                     | 0,022         | 4            | 0           | 0           | 14                        | 14            | 10           | 2,8         |
|           | <b>ИТОГО</b>                             |                 | <b>24,22</b>     | <b>26,93</b> | <b>82,29</b> | <b>668,12</b>                            | <b>0,272</b>  | <b>40,95</b> | <b>30,1</b> | <b>3,86</b> | <b>129,54</b>             | <b>273,47</b> | <b>97,82</b> | <b>5,83</b> |

Обед

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|           |                                   |                 | Б                | Ж            | У             |                                          | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 54        | Салат из свеклы с яблоками        | 100             | 1,09             | 6,08         | 11,21         | 103,9                                    | 0,02          | 6,44         | -           | -           | 29,67                     | 31,81         | 16,83         | 1,48        |
| 99        | Суп из овощей                     | 250             | 2,28             | 2,33         | 11,25         | 75,03                                    | 0,08          | 10,6         | -           | 2,43        | 43,25                     | 188,3         | 27,5          | 0,83        |
| 250       | Бефстроганов                      | 100             | 15,2             | 23,1         | 5,12          | 290,0                                    | 0,05          | 0,74         | 32,8        | 0,08        | 43,32                     | 171,15        | 22,45         | 2,4         |
| 303       | Каша вязкая пшеничная             | 200             | 5,33             | 5,65         | 32,75         | 203,2                                    | 0,11          | 0            | 0           | 0           | 20,87                     | 134,6         | 28,8          | 2,27        |
| ПР        | Хлеб пшеничный                    | 30              | 2,37             | 0,3          | 14,49         | 70,14                                    | 0,03          | 0            | 0           | 0,39        | 6,9                       | 26,1          | 9,9           | 0,33        |
| ПР        | Хлеб ржано-пшеничный              | 30              | 1,68             | 0,33         | 14,82         | 68,97                                    | 0,035         | 0            | 0           | 0,27        | 6,9                       | 31,8          | 7,5           | 0,93        |
| 342       | Компот из свежих яблок            | 1/200           | 0,16             | 0,16         | 27,88         | 114,6                                    | 0,01          | 0,9          | 0           | 0           | 14,18                     | 4,4           | 5,14          | 0,95        |
|           | <b>ИТОГО</b>                      |                 | <b>28,11</b>     | <b>37,95</b> | <b>117,52</b> | <b>925,84</b>                            | <b>0,335</b>  | <b>18,68</b> | <b>32,8</b> | <b>3,17</b> | <b>165,09</b>             | <b>588,16</b> | <b>118,12</b> | <b>9,19</b> |

День: 9 - четверг  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 12 - 18 лет  
Завтрак

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |              |            | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|-----------|------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|           |                                          |                 | Б                | Ж            | У            |                                          | В1            | С            | А            | Е          | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |
| 222       | Пудинг из творога с<br>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         |
|           | <b>ИТОГО</b>                             |                 | <b>27,65</b>     | <b>21,69</b> | <b>94,43</b> | <b>683,4</b>                             | <b>0,18</b>   | <b>10,96</b> | <b>125,1</b> | <b>0,2</b> | <b>408,13</b>             | <b>435,51</b> | <b>67,07</b> | <b>4,19</b> |

Обед

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |           |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-----------|----------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------------|---------------|--------------|-----------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|           |                                                    |                 | Б                | Ж            | У             |                                          | В1            | С            | А         | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
| 45        | Салат из белокочанной<br>капусты с морковью        | 100             | 1,33             | 6,08         | 8,52          | 94,12                                    | 0,02          | 24,43        | 0         | 2,31        | 43                        | 28,32         | 16            | 0,52         |
| 102       | Суп картофельный с<br>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<br>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<br>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          |
|           | <b>ИТОГО</b>                                       |                 | <b>39,96</b>     | <b>27,97</b> | <b>113,39</b> | <b>865,19</b>                            | <b>0,417</b>  | <b>35,26</b> | <b>20</b> | <b>6,62</b> | <b>133,5</b>              | <b>488,92</b> | <b>136,71</b> | <b>12,34</b> |

День: 10 - пятница  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 12- 18 лет  
Завтрак

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |              |              |             |
|-----------|-----------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
|           |                                               |                 | Б                | Ж            | У            |                                          | В1            | С            | А            | Е           | Са                        | Р            | Mg           | Fe          |
| 268       | Котлета с соусом<br>сметанным с томатом № 331 | 100             | 10,07            | 11,5         | 10,75        | 188,75                                   | 0,05          | 0,5          | 12,63        | 0           | 7,75                      | 115,24       | 22,8         | 1,82        |
| 312       | Пюре картофельное                             | 200             | 4,08             | 6,4          | 27,25        | 183,0                                    | 0,2           | 13,68        | 0            | 0,08        | 19,99                     | 22,64        | 12,4         | 0,37        |
| 45        | Салат из белокочанной<br>капусты с морковью   | 100             | 1,33             | 6,08         | 8,52         | 94,12                                    | 0,02          | 24,43        | 0            | 2,31        | 43                        | 28,32        | 16           | 0,52        |
| ПР        | Хлеб пшеничный                                | 30              | 2,37             | 0,3          | 14,49        | 70,14                                    | 0,03          | 0            | 0            | 0,39        | 6,9                       | 26,1         | 9,9          | 0,33        |
| 342       | Компот из свежих яблок                        | 200             | 0,16             | 0,16         | 27,88        | 114,6                                    | 0,01          | 0,9          | 0            | 0           | 14,18                     | 4,4          | 5,14         | 0,95        |
|           | <b>ИТОГО</b>                                  |                 | <b>18,01</b>     | <b>24,44</b> | <b>88,89</b> | <b>650,61</b>                            | <b>0,31</b>   | <b>39,51</b> | <b>12,63</b> | <b>2,78</b> | <b>91,82</b>              | <b>196,7</b> | <b>66,24</b> | <b>3,99</b> |

Обед

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества |             |               | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(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<br>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<br>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        |
|           | <b>ИТОГО</b>                                 |                 | <b>22,47</b>     | <b>20,4</b> | <b>123,45</b> | <b>767,17</b>                            | <b>0,265</b>  | <b>105,67</b> | <b>18,33</b> | <b>3,22</b> | <b>115,97</b>             | <b>363,67</b> | <b>106,35</b> | <b>4,87</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