

«СОГЛАСОВАНО»

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

О.А. Донцова

«26» сентября 2025г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «АТЛАНТА»

В.В. Доценко

«26» сентября 2025г.



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

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

№ реп.	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	312,00	0,14	0,96	54,80	0,00	146,77	221,30	44,33	2,34
3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,00	157,20	111,00	12,45	0,45
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,20	124,60	21,30	0,48
	ИТОГО:		18,99	22,46	76,73	585,60	0,24	2,66	130,70	0,00	456,17	456,90	78,08	3,27

Обед

№ реп.	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	2,00	9,12	12,78	141,18	0,03	36,60	-	3,47	64,50	42,48	24,00	0,78
111	Суп с макаронными изделиями	300	3,58	3,40	18,80	120,04	0,05	1,14	-	0,40	41,40	243,96	18,90	0,66
239	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом № 331	100	8,26	8,05	2,18	152,50	0,07	1,43	18,50	0,00	63,81	122,37	20,35	0,63
303	Каша вязкая рисовая	200	3,41	5,56	35,43	205,40	0,03	0,00	0,00	0,00	5,51	74,11	24,00	0,49
352	Кисель из свежих яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4,10	3,87	34,43	189,00	0,07	0,35	12,08	0,00	15,77	42,51	15,92	1,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		25,64	30,75	168,69	1092,31	0,31	119,52	30,58	4,71	212,99	589,75	121,53	5,43

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

№ реп.	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	579,00	0,15	0,93	125,10	0,00	381,03	421,71	56,67	1,71
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО:		27,65	21,69	94,43	683,40	0,18	10,96	125,10	0,20	408,13	435,51	67,07	4,19

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	150	2,28	7,70	19,80	157,52	0,09	7,65	0,00	4,56	56,46	84,75	59,25	1,59
99	Суп из овощей	300	2,74	2,80	13,50	90,04	0,10	12,72	-	2,92	51,90	225,96	33,00	1,00
250	Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,00	0,05	0,74	32,80	0,08	43,32	171,15	22,45	2,40
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,00	35,26	224,60	0,08	0,00	0,00	0,00	6,48	31,60	28,16	1,48
386	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		37,43	45,23	111,39	1003,27	0,43	21,71	72,80	8,22	419,96	755,36	188,26	7,93

День: 3 - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

№ реп.	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	11,50	10,75	188,75	0,05	0,50	12,63	0,00	7,75	115,24	22,80	1,82
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183,00	0,20	13,68	0,00	0,08	19,99	22,64	12,40	0,37
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	1,75	0,00	0,00	8,63	12,00	7,00	0,30
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
	ИТОГО:		17,16	18,37	89,10	591,97	0,29	95,93	12,63	0,65	51,47	182,40	53,06	3,10

Обед

№ реп.	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	2,00	9,12	12,78	141,18	0,03	36,60	-	3,47	64,50	42,48	24,00	0,78
96	Рассольник ленинградский с крупой перловой	300	2,64	6,24	18,72	141,48	0,18	17,16	-	2,92	19,86	41,94	33,60	1,24
288	Птица отварная с маслом	110	3,48	25,82	0,48	328,00	0,04	2,36	98,20	-	56,00	167,00	20,28	1,90
303	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	27,36	194,00	0,16	0,00	0,00	0,00	11,27	145,12	96,04	3,23
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
389	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	10,00	2,80
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	ИТОГО:		19,76	48,97	120,61	1081,85	0,53	72,12	98,20	7,29	198,63	481,64	212,12	13,85

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,40	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
239	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом № 331	100	8,26	8,05	2,18	152,50	0,07	1,43	18,50	0,00	63,81	122,37	20,35	0,63
303	Каша вязкая рисовая	200	3,41	5,56	35,43	205,40	0,03	0,00	0,00	0,00	5,51	74,11	24,00	0,49
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
389	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	10,00	2,80
	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

№ реп.	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	150	1,64	9,12	16,80	155,90	0,03	9,60	0,00	0,00	43,95	47,70	25,20	2,25
102	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	6,40	23,08	173,32	0,18	7,00	-	2,94	49,80	165,40	45,90	2,20
303	Каша вязкая пшеничная	200	5,57	6,67	31,92	210,00	0,15	0,00	0,00	0,00	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	185,00	0,20	8,42	5782,00	0,00	33,24	239,32	17,47	5,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,01	0,72	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	ИТОГО:		31,54	34,62	148,40	1049,41	0,67	37,74	5782,00	3,84	207,09	660,92	174,09	15,35

День: 5 - пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

№ реп.	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	10,30	183,75	0,04	0,01	12,63	0,00	16,75	112,74	21,10	1,75
303	Капша вязкая пшеничная	200	5,33	5,65	32,75	203,20	0,11	0,00	0,00	0,00	20,87	134,60	28,80	2,27
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,40	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
386	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,04	0,54	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18
	ИТОГО:		23,61	28,02	73,62	643,01	0,23	24,95	48,63	2,70	310,72	467,36	101,00	5,05

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	2,50	6,20	11,00	109,40	0,06	10,35	0,00	0,00	42,50	62,40	27,60	2,00
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,20	5,90	14,10	124,50	0,06	12,40	-	2,90	41,34	63,70	31,40	1,42
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	0,00	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183,00	0,20	13,68	0,00	0,08	19,99	22,64	12,40	0,37
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
352	Кисель из свежих яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
209	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4,10	3,87	34,43	189,00	0,07	0,35	12,08	0,00	15,77	42,51	15,92	1,33
	ИТОГО:		32,00	32,67	155,93	1058,09	0,54	120,51	117,90	3,82	202,67	494,56	159,01	8,51

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

№ реп.	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	303,00	0,18	0,96	54,80	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73
3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,00	157,20	111,00	12,45	0,45
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
	ИТОГО:		18,18	23,65	81,66	613,20	0,25	2,54	106,30	0,86	465,49	477,98	112,60	4,58

Обед

№ реп.	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	2,00	9,12	12,78	141,18	0,03	36,60	-	3,47	64,50	42,48	24,00	0,78
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	300	3,24	3,40	17,50	108,82	0,07	12,00	-	-	59,10	267,00	31,80	0,94
239	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом № 331	100	8,26	8,05	2,18	152,50	0,07	1,43	18,50	0,00	63,81	122,37	20,35	0,63
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183,00	0,20	13,68	0,00	0,08	19,99	22,64	12,40	0,37
352	Кисель из свежих яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4,10	3,87	34,43	189,00	0,07	0,35	12,08	0,00	15,77	42,51	15,92	1,33
	ИТОГО:		25,97	31,59	159,21	1058,69	0,51	144,06	30,58	4,39	245,17	561,32	122,83	5,59

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,00	35,26	224,60	0,08	0,00	0,00	0,00	6,48	31,60	28,16	1,48
255	Печень по строгановски говяжья с соусом сметанным с луком № 332	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,42	5782,00	0,00	33,24	239,32	17,47	5,00
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	1,75	0,00	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
386	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,04	0,54	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18
	ИТОГО:		28,61	22,08	61,68	576,54	0,36	10,71	5818,00	0,39	281,32	474,62	87,73	7,29

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	150	2,28	7,70	19,80	157,52	0,09	7,65	0,00	4,56	56,46	84,75	59,25	1,59
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,20	5,90	14,10	124,50	0,06	12,40	-	2,90	41,34	63,70	31,40	1,42
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном № 330	105	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	219,30	26,90	4,45
303	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	27,36	194,00	0,16	0,00	0,00	0,00	11,27	145,12	96,04	3,23
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,01	0,72	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
410	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,08	0,04	34,00	-	50,80	90,20	21,60	0,90
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		46,32	36,89	164,39	1181,34	0,58	33,81	54,00	9,56	240,09	697,61	280,85	16,18

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

№ реп.	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	2,90	162,00	0,04	0,35	30,10	0,00	29,52	76,93	14,06	0,61
303	Капша вязкая пшеничная	200	5,57	6,67	31,92	210,00	0,15	0,00	0,00	0,00	14,62	113,96	39,86	1,31
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,00	9,12	12,78	141,18	0,03	36,60	0,00	3,47	64,50	42,48	24,00	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
389	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	10,00	2,80
	ИТОГО:		24,22	26,93	82,29	668,12	0,27	40,95	30,10	3,86	129,54	273,47	97,82	5,83

Обед

№ реп.	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	150	1,64	9,12	16,80	155,90	0,03	9,60	0,00	0,00	43,95	47,70	25,20	2,25
99	Суп из овощей	300	2,74	2,80	13,50	90,04	0,10	12,72	-	2,92	51,90	225,96	33,00	1,00
250	Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,00	0,05	0,74	32,80	0,08	43,32	171,15	22,45	2,40
303	Капша вязкая пшеничная	200	5,33	5,65	32,75	203,20	0,11	0,00	0,00	0,00	20,87	134,60	28,80	2,27
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	ИТОГО:		29,60	41,94	137,12	1046,13	0,40	35,96	32,80	3,90	207,22	654,91	142,79	12,77

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

№ реп.	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	579,00	0,15	0,93	125,10	0,00	381,03	421,71	56,67	1,71
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО:		27,65	21,69	94,43	683,40	0,18	10,96	125,10	0,20	408,13	435,51	67,07	4,19

Обед

№ реп.	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	2,00	9,12	12,78	141,18	0,03	36,60	-	3,47	64,50	42,48	24,00	0,78
102	Суп картофельный с горохом	300	5,90	6,40	23,10	173,30	0,18	7,00	-	2,90	49,80	165,40	45,90	2,20
294	Котлеты из курицы с соусом сметанным № 330	100	10,43	12,32	12,51	195,00	0,08	0,57	46,38	0,38	46,68	58,53	15,10	1,15
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,00	35,26	224,60	0,08	0,00	0,00	0,00	6,48	31,60	28,16	1,48
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
389	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	10,00	2,80
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	ИТОГО:		31,22	34,95	144,92	1011,27	0,49	60,17	46,38	7,65	214,46	383,11	151,36	12,31

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12- 18 лет

Завтрак

№ реп.	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	11,50	10,75	188,75	0,05	0,50	12,63	0,00	7,75	115,24	22,80	1,82
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183,00	0,20	13,68	0,00	0,08	19,99	22,64	12,40	0,37
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
	ИТОГО:		18,01	24,44	88,89	650,61	0,31	39,51	12,63	2,78	91,82	196,70	66,24	3,99

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из отварной свеклы	150	2,20	9,02	12,40	139,20	0,03	10,00	0,00	0,00	53,20	60,90	31,00	2,00
88	ПЩ из свежей капусты с картофелем	300	2,20	6,00	9,80	101,40	0,10	22,20	0,00	2,90	40,80	57,00	26,60	1,00
227	Рыба припущенная с соусом сметанным № 330	100	11,18	2,48	2,62	77,50	0,07	0,54	18,33	0,00	18,40	128,95	18,40	0,63
303	Каша вязкая рисовая	200	3,79	6,18	39,37	228,20	0,03	0,00	0,00	0,00	6,12	82,34	26,70	0,54
352	Кисель из свежих яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
209	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4,10	3,87	34,43	189,00	0,07	0,35	12,08	0,00	15,77	42,51	15,92	1,33
	ИТОГО:		32,84	32,90	163,97	1082,49	0,40	113,09	130,41	3,74	178,29	512,82	141,78	8,04

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