

«СОГЛАСОВАНО»

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

О.А. Донцова



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «АТЛАНТА»

В. В. Доценко



Циклическое меню для одноразового питания (обед)
учащихся льготных категорий (сироты и опекаемые) 1-4 классов
МБОУ «СИ № 16 им. С. Иванова »

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская 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
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,30	15,75	0,55
239	Гёфтели 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	150	2,55	4,17	26,57	154,05	0,02	0,00	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,36
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:		23,51	25,75	152,47	973,99	0,29	107,13	30,58	3,48	183,21	516,40	104,38	4,93

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская 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	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,10	0,00	3,04	37,64	56,50	39,50	1,06
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,60	-	2,43	43,25	188,30	27,50	0,83
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	150	5,52	4,50	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	23,70	21,12	1,11
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
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
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:		34,85	41,17	105,47	932,88	0,39	29,04	72,80	6,45	410,07	694,75	166,77	9,50

День: 3 - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 -11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская 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
96	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2,20	5,20	15,60	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
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	Капа гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,12	0,00	0,00	0,00	8,45	108,84	72,03	2,42
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
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
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:		17,12	43,22	106,39	962,71	0,45	57,06	98,20	5,64	171,00	424,21	174,51	12,57

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская 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	11,20	103,90	0,02	6,40	0,00	0,00	29,30	31,80	16,80	1,50
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,80	38,25	1,83
303	Каша вязкая пшениная	150	4,18	5,00	23,94	157,50	0,11	0,00	0,00	0,00	10,97	85,47	29,90	0,98
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
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
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
	ИТОГО:		28,62	28,84	130,97	916,02	0,59	33,37	5782,00	3,35	180,47	588,93	148,08	13,90

День: 5 - пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 -11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская 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	7,30	72,90	0,05	6,90	0,00	0,00	28,33	41,60	18,40	1,31
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	103,75	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	-	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,15	18,16	0,00	0,06	36,98	86,60	27,75	1,01
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:		29,76	27,99	143,07	955,09	0,47	119,44	117,90	3,30	198,60	527,05	159,96	8,22

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 -11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская 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	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	-	-	49,25	222,50	26,50	0,78
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	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,15	10,26	0,00	0,06	14,99	16,98	9,30	0,28
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 печенье 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:		23,74	26,33	145,22	947,74	0,44	126,44	30,58	3,21	208,82	497,00	106,43	5,08

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 -11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская 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	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,10	0,00	3,04	37,64	56,50	39,50	1,06
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	96,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
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	3,34
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,12	0,00	0,00	0,00	8,45	108,84	72,03	2,42
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
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
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
	ИТОГО:		43,18	31,17	136,82	998,95	0,47	17,16	54,00	7,30	192,36	609,21	221,09	10,85

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 -11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	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	103,90	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	10,60	-	2,43	43,25	188,30	27,50	0,83
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	Каша вязкая пшеничная	150	4,00	4,24	24,56	152,40	0,08	0,00	0,00	0,00	15,65	100,95	21,60	1,70
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
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
342	Компот из свежих яблок	1/200	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:		27,26	37,02	121,09	928,32	0,34	30,68	32,80	3,41	179,07	567,71	121,72	11,26

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 -11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская 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	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
102	Суп картофельный с горохом	250	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,80	38,25	1,83
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	150	5,52	4,50	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	23,70	21,12	1,11
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
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
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:		27,71	29,34	127,98	879,19	0,43	46,83	46,38	6,04	183,02	333,45	128,67	11,31

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 -11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская 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	92,80	0,02	6,65	0,00	0,00	35,47	40,63	20,69	1,33
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
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	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0,00	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	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
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:		30,42	26,86	145,36	945,02	0,36	106,02	130,41	3,22	151,75	456,22	118,37	7,03

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