

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

« 27 » февраля 2026г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ООО «АТЛАНТА»  
В. В. Доценко

« 27 » февраля 2026г.



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

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 -11 лет

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|-----------|---------------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|           |                                                         |                 | Б                | Ж            | У            |                                      | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |
| 70        | Овощи натуральные<br>соленые (огурцы)                   | 60              | 0,48             | 0,06         | 1,02         | 6,0                                  | 0,012         | 2,1          | 0           | 0           | 10,36                     | 14,4          | 8,4          | 0,36        |
| 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 №<br>331 | 100             | 8,26             | 8,05         | 2,18         | 152,5                                | 0,07          | 1,43         | 18,5        | 0           | 63,81                     | 122,37        | 20,35        | 0,63        |
| 303       | Каша вязкая рисовая                                     | 150             | 2,55             | 4,17         | 26,57        | 154,05                               | 0,02          | 0            | 0           | 0           | 4,13                      | 55,58         | 18,0         | 0,36        |
| 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        |
| 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                                | 0,035         | 0            | 0           | 0,27        | 6,9                       | 31,8          | 7,5          | 0,93        |
|           | <b>ИТОГО</b>                                            |                 | <b>19,04</b>     | <b>16,34</b> | <b>122,3</b> | <b>750,2</b>                         | <b>0,243</b>  | <b>96,48</b> | <b>18,5</b> | <b>1,41</b> | <b>154</b>                | <b>473,17</b> | <b>91,66</b> | <b>6,08</b> |

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<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        |
| 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             | 15,20            | 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<br>отварные    | 150             | 5,52             | 4,5          | 26,45        | 168,45                               | 0,06          | 0            | 0           | 0           | 4,86                      | 23,7          | 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             | 0,3          | 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>34,26</b>     | <b>41,57</b> | <b>88,79</b> | <b>867,39</b>                        | <b>0,315</b>  | <b>18,59</b> | <b>72,8</b> | <b>3,17</b> | <b>388,7</b>              | <b>665,68</b> | <b>137,16</b> | <b>7,13</b> |

День: 3 - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 -11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|--------|--------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|        |                                            |              | Б                | Ж            | У            |                                | В1            | С            | А            | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
| 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         |
| 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                      | 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             | 0,3          | 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>16,78</b>     | <b>42,58</b> | <b>93,66</b> | <b>891,31</b>                  | <b>0,447</b>  | <b>24,48</b> | <b>130,2</b> | <b>3,09</b> | <b>139,63</b>             | <b>436,32</b> | <b>181,84</b> | <b>10,03</b> |

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|--------|-----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|        |                                                                 |              | Б                | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
| 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 пшенная                                             | 150          | 4,18             | 5,0          | 23,94         | 157,50                         | 0,11          | 0            | 0           | 0           | 10,97                     | 85,47         | 29,9          | 0,98         |
| 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           | 33,24                     | 239,32        | 17,47         | 5,0          |
| 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         | 132,80                         | 0,01          | 0,72         | 0           | 0           | 32,48                     | 23,44         | 17,46         | 0,69         |
|        | <b>ИТОГО</b>                                                    |              | <b>28,14</b>     | <b>28,36</b> | <b>119,21</b> | <b>862,74</b>                  | <b>0,555</b>  | <b>21,37</b> | <b>5782</b> | <b>3,11</b> | <b>161,27</b>             | <b>575,73</b> | <b>137,28</b> | <b>11,26</b> |

День: 5 - пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 -11 лет

| №<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          |
| 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                                    | 0,05          | 3,73          | 5,82        | -           | 39,07                     | 162,19        | 48,53         | 0,85        |
| 312       | Пюре картофельное                  | 150             | 3,06             | 4,8       | 20,44         | 137,25                                   | 0,15          | 18,16         | 0           | 0,06        | 36,98                     | 86,6          | 27,75         | 1,01        |
| 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        |
| 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        |
| 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>21,06</b>     | <b>20</b> | <b>120,12</b> | <b>756,37</b>                            | <b>0,401</b>  | <b>131,09</b> | <b>5,82</b> | <b>3,54</b> | <b>180,03</b>             | <b>420,94</b> | <b>150,04</b> | <b>8,53</b> |

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 -11 лет

| №<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          |
| 70        | Овощи натуральные соленые (огурцы)                | 60              | 0,48             | 0,06         | 1,02          | 6,0                                      | 0,012         | 2,1           | 0           | 0           | 10,36                     | 14,4          | 8,4          | 0,36        |
| 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                                 | 150             | 3,06             | 4,8          | 20,44         | 137,25                                   | 0,15          | 10,26         | 0           | 0,06        | 14,99                     | 16,98         | 9,3          | 0,28        |
| 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        |
| 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                                    | 0,035         | 0             | 0           | 0,27        | 6,9                       | 31,8          | 7,5          | 0,93        |
|           | <b>ИТОГО</b>                                      |                 | <b>19,27</b>     | <b>16,92</b> | <b>115,05</b> | <b>723,9</b>                             | <b>0,393</b>  | <b>115,79</b> | <b>18,5</b> | <b>1,14</b> | <b>179,61</b>             | <b>453,77</b> | <b>93,71</b> | <b>6,23</b> |

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 -11 лет

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |           |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-----------|----------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-----------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|           |                                                    |                 | Б                | Ж            | У             |                                      | В1            | С            | А         | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 136       | Морковь, припущенная с<br>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<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        |
| 280       | Фрикадельки из говядины в<br>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<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>33,91</b>     | <b>26,48</b> | <b>102,01</b> | <b>767,94</b>                        | <b>0,375</b>  | <b>15,84</b> | <b>52</b> | <b>4,26</b> | <b>134,75</b>             | <b>516,14</b> | <b>194,12</b> | <b>9,51</b> |

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 -11 лет

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |            | Энергетическая<br>ценность<br>(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             | 150             | 4                | 4,24         | 24,56      | 152,4                                | 0,08          | 0            | 0           | 0           | 15,65                     | 100,95        | 21,6          | 1,7         |
| 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>27,72</b>     | <b>34,14</b> | <b>106</b> | <b>848,14</b>                        | <b>0,318</b>  | <b>29,29</b> | <b>32,8</b> | <b>3,17</b> | <b>188,95</b>             | <b>523,37</b> | <b>114,92</b> | <b>7,97</b> |

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 -11 лет

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<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>горохом                 | 250             | 4,9              | 5,33         | 19,23        | 144,43                               | 0,15          | 5,83        | -            | 2,45         | 41,48                     | 137,8         | 38,25         | 1,83        |
| 294       | Котлеты из курицы с соусом<br>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<br>отварные                | 150             | 5,52             | 4,5          | 26,45        | 168,45                               | 0,06          | 0           | 0            | 0            | 4,86                      | 23,7          | 21,12         | 1,11        |
| 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>26,99</b>     | <b>28,86</b> | <b>118,9</b> | <b>835,69</b>                        | <b>0,392</b>  | <b>16,8</b> | <b>46,38</b> | <b>3,485</b> | <b>150,12</b>             | <b>323,73</b> | <b>118,67</b> | <b>9,65</b> |

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 -11 лет

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<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          | 92,80                                | 0,02          | 6,65          | 0,00         | 0,00        | 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                          | 150             | 2,56             | 4,17         | 26,57         | 154,05                               | 0,02          | 0             | 0            | 0           | 4,13                      | 55,58         | 18            | 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        |
| 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                                | 0,035         | 0             | 0            | 0,27        | 6,9                       | 31,8          | 7,5           | 0,93        |
|           | <b>ИТОГО</b>                                 |                 | <b>21,72</b>     | <b>18,87</b> | <b>122,41</b> | <b>746,3</b>                         | <b>0,291</b>  | <b>117,67</b> | <b>18,33</b> | <b>3,46</b> | <b>133,18</b>             | <b>350,11</b> | <b>108,45</b> | <b>7,34</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