

«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 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	0,14	0,96	54,8	0	146,77	221,3	44,33	2,34
3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0	157,2	111	12,45	0,45
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	ИТОГО		18,99	22,46	76,73	585,6	0,236	2,66	130,7	0	456,17	456,9	78,08	3,27

Обед

№ 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
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	0	17,27	24	14	0,6
111	Суп с макаронными изделиями	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	152,5	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
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	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО		24,44	21,73	157,61	961,1	0,3	86,42	30,58	1,24	165,76	571,27	111,53	5,25

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	579,0	0,15	0,93	125,1	0	381,03	421,71	56,67	1,71
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60,0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО		27,65	21,69	94,43	683,4	0,18	10,96	125,1	0,2	408,13	435,51	67,07	4,19

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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
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	35,26	224,6	0,08	0	0	0	6,48	31,6	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	0,3	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		37,35	46,55	103,99	984,95	0,365	24,06	72,8	3,66	416,7	731,51	160,01	8,34

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	11,5	10,75	188,75	0,05	0,5	12,63	0	7,75	115,24	22,8	1,82
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183,0	0,2	13,68	0	0,08	19,99	22,64	12,4	0,37
139	Капуста тушеная	100	2,03	3,68	7,88	77	0,033	17,05	0	0	58,75	0,67	20,83	0,83
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	ИТОГО		18,79	22	96,13	663,97	0,313	111,23	12,63	0,65	101,59	171,07	66,89	3,63

Обед

№ 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
136	Морковь, припущенная с маслом	150	2,21	8,9	11,3	114	0,08	5,7	48	0	46,2	80,4	51,2	0,9
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	0,3	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
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
	ИТОГО		19,97	48,75	119,13	1054,67	0,583	41,22	146,2	3,82	180,33	519,56	239,32	13,97

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
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
239	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом № 331	100	8,26	8,05	2,18	152,5	0,07	1,43	18,5	0	63,81	122,37	20,35	0,63
303	Каша вязкая рисовая	200	3,41	5,56	35,43	205,4	0,027	0	0	0	5,51	74,11	24	0,49
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
	ИТОГО		17,24	22,93	84,7	652,04	0,179	15,43	18,5	0,39	143,42	297,48	95,25	6,25

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	Капа 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 говяжья с соусом сметанным с луком № 332	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,42	5782	0	33,24	239,32	17,47	5
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
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	132,8	0,01	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
	ИТОГО		31,54	34,62	148,4	1049,41	0,671	37,74	5782	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	10,3	183,75	0,037	0,012	12,63	0	16,75	112,74	21,1	1,75
303	Каша вязкая пшеничная	200	5,33	5,65	32,75	203,2	0,11	0	0	0	20,87	134,6	28,8	2,27
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	0	17,27	24	14	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
386	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,036	0,54	36,0	0	223,2	165,6	25,2	0,18
	ИТОГО		23,08	22,04	66,8	558,89	0,233	4,052	48,63	0,39	284,99	463,04	99	5,13

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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	3,8	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
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
352	Кисель из свежих яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	ИТОГО		32,00	32,67	155,93	1058,09	0,535	120,51	117,9	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	303,0	0,18	0,96	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73
3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,0	0,04	0,11	51,5	0	157,2	111	12,45	0,45
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
	ИТОГО		18,18	23,7	81,66	613,2	0,25	2,54	106,3	0,86	465,49	477,98	112,6	4,58

Обед

№ 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
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	0	17,27	24	14	0,6
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	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	152,5	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
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	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО		24,77	22,57	148,13	927,51	0,495	110,96	30,58	0,92	197,94	542,84	112,83	5,41

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6	35,26	224,6	0,08	0	0	0	6,48	31,6	28,16	1,48
255	Печень по строгановски говяжья с соусом сметанным с луком № 332	100	13,26	11,23	3,52	185,0	0,2	8,42	5782,0	0	33,24	239,32	17,47	5,0
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	0	17,27	24	14	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
386	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,036	0,54	36,0	0	223,2	165,6	25,2	0,18
	ИТОГО		29,01	22,13	62,53	581,54	0,366	12,46	5818	0,39	287,09	486,62	94,73	7,59

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
136	Морковь, припущенная с маслом	150	2,21	8,9	11,3	114	0,08	5,7	48	0	46,2	80,4	51,2	0,9
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	132,8	0,01	0,72	0	0	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
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 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		46,25	38,09	155,89	1137,82	0,571	31,86	102	5	229,83	693,26	272,8	15,49

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	2,9	162,0	0,04	0,35	30,1	0	29,52	76,93	14,06	0,61
303	Каша вязкая пшенная	200	5,57	6,67	31,92	210,0	0,15	0	0	0	14,62	113,96	39,86	1,31
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	0	0	35,47	40,63	20,69	1,33
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
	ИТОГО		23,63	23,82	77,77	619,74	0,262	11	30,1	0,39	100,51	271,62	94,51	6,38

Обед

№ 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
139	Капуста тушеная	150	3,05	5,5	11,8	115,5	0,05	25,6	0	0	88,1	1	31,2	1,25
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	15,2	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
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	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО		31,01	38,32	132,12	1005,73	0,421	51,96	32,8	3,9	251,37	608,21	148,79	11,77

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	579,0	0,15	0,93	125,1	0	381,03	421,71	56,67	1,71
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60,0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО		27,65	21,69	94,43	683,4	0,18	10,96	125,1	0,2	408,13	435,51	67,07	4,19

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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 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	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
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	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
	ИТОГО		30,86	34,95	148,94	1025,99	0,488	33,17	46,38	4,175	193,91	388,33	152,56	13,78

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12- 18 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Котлета с соусом сметанным с томатом № 331	100	10,07	11,5	10,75	188,75	0,05	0,5	12,63	0	7,75	115,24	22,8	1,82
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183,0	0,2	13,68	0	0,08	19,99	22,64	12,4	0,37
139	Капуста тушеная	100	2,03	3,68	7,88	77	0,033	17,05	0	0	58,75	0,67	20,83	0,83
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО		18,71	22,04	88,25	633,49	0,323	32,13	12,63	0,47	107,57	169,05	71,07	4,3

Обед

№ 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
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	Щи 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	77,5	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
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
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		32,84	32,9	163,97	1082,49	0,395	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