

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела по г. Евпатория
Межрегионального управления Роспотребнадзора по
Республике Крым и г. Севастополь

_____ С.С. Ткачев

« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ООО « АТЛАНТА»

В.В.Доценко

«СОГЛАСОВАНО »

Директор МБОУ «СШ № 16»

_____ Донцова О.А.

ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для двухразового питания (завтрак, обед)
учащихся льготных категорий (сирот и детей оставшихся без попечения
родителей) 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях

2020г

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная рисовая	210	6,0	10,9	43,0	294,0	0,06	0,96	54,8	2,0	150,72	235,68	71,32	1,86
15	Сыр порциями	30	6,96	8,86	-	107,5	0,01	0,22	78,0	0,15	264,0	150,0	10,5	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	24,40	0	152,2	124,6	21,3	0,48
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
ПР	Зефир	40	0,25	0	0,32	129,01	0	0	0	0	10,72	5,28	2,72	0,48
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4,1	3,87	34,43	189,0	0,07	0,35	12,08	0	15,77	42,51	15,92	1,33
	ИТОГО:		24,16	27,87	119,62	952,65	0,27	13,12	169,28	2,74	616,31	595,17	140,66	6,98

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
111	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14	0	0,39	41,40	243,9	18,9	0,66
288	Птица (курица отварная) с маслом	110	3,48	25,82	0,48	328,0	0,04	2,36	98,2	-	56,0	167,0	20,28	1,9
303	Каша вязкая пшеничная	200	5,33	5,65	32,75	203,20	0,11	0	0	0	20,87	134,6	28,8	2,27
389	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,00	1,86
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	53,75	0,005	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
338	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	94,51	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
410	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75	9,22	5,48	29,18	202,0	0,08	0,04	34,0	-	50,8	90,2	21,6	0,9
	ИТОГО:		34,64	52,51	175,1	1390,41	0,465	42,05	171,2	4,31	386,77	870,72	185,73	11,99

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	150/60	30,7	23,22	58,8	567	0,13	1,0	136,5	0	410,74	451,84	55,78	1,36
379	Напиток кофейный на молоке	1/200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0	0	158,67	132,0	29,33	2,40
338	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	94,51	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
410	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75	9,22	5,48	29,18	202,0	0,08	0,04	34,0	-	50,8	90,2	21,6	0,9
ИТОГО:			45,02	31,87	138,18	1018,71	0,28	12,51	170,5	0,40	628,21	702,04	148,71	5,26

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
59	Салат из моркови с яблоками	150	1,29	7,83	11,81	122,85	0,075	10,43	-	3,74	28,25	50,97	36,0	1,98
99	Суп из овощей	300	2,73	2,79	13,5	90,03	0,09	12,75	0	2,91	51,9	225,9	33,0	0,99

229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,0	0,05	3,73	5,82	-	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	0	36,0	0,80	3,48	82,0	25,34	0,7
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100,0	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,00	1,86
16	Ветчина варено-копченая (порциями)	30	6,78	6,27	0	84,0	0	0	0,78	0	3,6	80,4	10,5	0
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4,1	3,87	34,43	189,0	0,07	0,35	12,08	0	15,77	42,51	15,92	1,33
	ИТОГО:		36,07	34,57	183,56	1196,31	0,46	137,26	54,68	8,58	186,50	746,80	205,86	10,77

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 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	120	12,08	13,8	12,9	226,5	0,06	0,6	15,15	0	9,3	138,29	27,36	2,18

303	Каша вязкая пшеничная	200	5,32	5,64	32,66	203,15	0,11	0	0	0	20,86	134,57	28,79	2,27
70	Овощи натуральные 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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
209	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,60	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0	22,0	76,8	4,8	1,0
342	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
338	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	94,51	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	ИТОГО:		29,28	25,35	124,55	847,04	0,32	13,25	115,15	1,18	96,77	446,26	134,89	7,96

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
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной	300	2,6	6,24	18,72	141,48	0,18	17,16	0	2,92	19,86	41,94	33,6	1,24
250	Бефстроганов	100	15,2	23,10	5,12	290,0	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171,15	22,45	2,4

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
389	Сок яблочный	200	1,00	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,00	1,86
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	53,75	0,005	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0	0	40,0	0,10	2,40	3,0	0	0
410	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75	9,22	5,48	29,18	202,0	0,08	0,04	34,0	-	50,8	90,2	21,6	0,9
	ИТОГО:		44,77	60,37	153,36	1335,75	0,615	46,45	145,8	6,62	337,35	658,43	227,84	13,43

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 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
239	Гёфтели рыбные с соусом сметанным	120	9,92	9,66	2,63	183,0	0,09	1,73	22,2	-	76,57	146,85	24,42	0,75
303	Каша вязкая рисовая	200	3,41	5,56	35,43	205,40	0,027	0	0	0	5,51	74,11	24,0	0,49
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	53,75	0,005	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15

ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
45	Овощи	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
389	Сок	1/200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4,0	0	0	14,0	14,0	10,0	2,8
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
ПР	Зефир	40	0,25	0	0,32	129,01	0	0	0	0	10,72	5,28	2,72	0,48
410	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75	9,22	5,48	29,18	202,0	0,08	0,04	34,0	-	50,8	90,2	21,6	0,9
	ИТОГО:		34,01	32,47	153,94	1216,67	0,332	37,18	95,2	3,57	354,58	504,36	160,93	5,5

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая 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	1,45	8,11	14,95	138,53	0,03	8,59	-	-	39,03	42,41	22,44	1,97
102	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99	0	2,94	49,77	165,3	45,9	2,19
289	Рагу из курицы	175	12,56	11,72	15,2	217,0	0,07	11,33	14,6	0	36,8	102,8	38,7	1,92
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	70	10,23	7,74	19,6	189,0	0,042	0,33	45,5	0	136,91	150,61	18,59	0,45
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,00	1,86
338	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	94,51	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4,1	3,87	34,43	189,0	0,07	0,35	12,08	0	15,77	42,51	15,92	1,33
	ИТОГО:		42,61	39,59	219,64	1405,81	0,55	38,39	72,18	4,47	312,82	667,33	241,45	11,61

День: 5 - пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 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	Мg	Fe
268	Биточки с соусом	120	12,08	13,8	12,9	226,5	0,06	0,6	15,15	0	9,3	138,29	27,36	2,18
303	Каша вязкая гречневая	200	6,1	6,68	27,36	194,0	0,16	0	0	0	11,27	145,12	96,04	3,23
45	Овощи	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	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

376	Чай с сахаром	1/200	0,53	0	9,47	40,0	0	0,27	0	0	13,62	22,13	11,73	2,13
338	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	94,51	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4,1	3,87	34,43	189,0	0,07	0,35	12,08	0	15,77	42,51	15,92	1,33
ИТОГО:			28,01	31,23	128,17	908,27	0,38	35,62	27,23	3,10	107,86	430,47	218,95	10,32

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	Мg	Fe
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	2,48	6,18	10,95	109,35	0,075	10,35	-	-	42,50	62,4	27,6	1,97
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,20	5,88	14,1	124,5	0,06	12,36	0	2,88	41,34	63,66	31,44	1,42
240	Фрикадельки рыбные с маслом	110	11,84	8,64	5,14	158,0	0,1	0,52	58,6	0	42,94	162,06	35,76	0,98
310	Картофель отварной	200	4,0	0,8	31,6	149,6	0,2	29,0	0	0,2	24,0	108,0	44,0	1,6
209	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,60	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0	22,0	76,8	4,8	1,0

ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,00	1,86
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
410	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75	9,22	5,48	29,18	202,0	0,08	0,04	34,0	-	50,8	90,2	21,6	0,9
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	53,75	0,005	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0	0	40,0	0,10	2,40	3,0	0	0
	ИТОГО:		44,29	44,33	159,39	1231,6	0,66	54,18	271,6	4,19	385,08	735,22	198,95	10,39

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 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	Мg	Fe
173	Каша вязкая молочная из	250	8,31	13,12	37,63	303,0	0,18	0,96	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73

	овсяных хлопьев													
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,0	0,034	0	40,0	0	8,4	22,5	4,2	0,35
382	Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,056	1,59	24,40	0	152,2	124,6	21,3	0,48
15	Сыр порциями	30	6,96	8,86	-	107,5	0,01	0,22	78,0	0,15	264,0	150,0	10,5	0,3
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
ПР	Зефир	40	0,25	0	0,32	129,01	0	0	0	0	10,72	5,28	2,72	0,48
410	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75	9,22	5,48	29,18	202,0	0,08	0,04	34,0	-	50,8	90,2	21,6	0,9
	ИТОГО:		33,95	39,19	123,89	1110,65	0,43	12,81	231,2	1,60	658,64	664,66	150,04	6,77

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 белокачанной капусты с морковью	150	3,0	13,68	19,17	211,77	0,045	54,9	-	5,21	96,75	63,72	36,0	1,17
99	Суп из овощей	300	2,73	2,79	13,5	90,03	0,09	12,75	0	2,91	51,9	225,9	33,0	0,99
294/	Котлеты из	120	12,51	14,78	15,01	243,0	0,09	0,68	55,65	0,45	56,01	70,23	18,12	1,38

330	курицы с соусом сметанным													
309	Макаронные изделия отварные	200	7,33	6,01	35,25	224,60	0,08	0	0	2,6	16,0	46,0	10,0	1,0
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	01	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,00	1,86
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	70	10,23	7,74	19,6	189	0,042	0,33	45,5	0	136,91	150,61	18,59	0,45
338	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	94,51	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4,1	3,87	34,43	189,0	0,07	0,35	12,08	0	15,77	42,51	15,92	1,33
	ИТОГО:		47,29	50,49	229,97	1564,59	0,567	79,91	113,23	13,5	416,22	721,07	203,67	10,06

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 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	Мg	Fe

209	Яйцо вареное	1шт.	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0	22,0	76,8	4,8	1,0
203	Макаронны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209,0	0,05	0,14	0	0	16,18	42,4	14,45	0,86
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	5,0	0,01	1,75	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,30
243	Сосиски (сардельки, колбаса) отварные	1/50	5,55	15,55	0,25	164,0	0,09	0	20	0,3	18,5	81	10	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
342	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
410	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75	9,22	5,48	29,18	202,0	0,08	0,04	34,0	-	50,8	90,2	21,6	0,9
	ИТОГО:		31,64	36,49	104,05	872,14	0,34	12,83	154,00	0,89	156,06	343,90	81,89	7,44

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	150	2,28	7,70	19,77	157,52	0,09	7,65	0	4,56	56,46	84,75	59,25	1,59
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,12	124,5	0,17	1,5	75,0	1,13	59,67	65,62	31,35	3,0

227	Рыба припущенная с соусом	120	13,41	2,97	3,14	93,0	0,08	0,65	22,0	0	22,08	154,74	22,08	0,75
312	Пюре картофельное	200	4,10	3,10	25,5	146,3	1,54	5,0	44,2	0,2	51,0	102,6	35,6	1,14
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0	0	40,0	0,10	2,40	3,0	0	0
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	53,75	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4,1	3,87	34,43	189,0	0,07	0,35	12,08	0	15,77	42,51	15,92	1,33
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		36,92	36,83	197,28	1278,65	2,11	26,06	232,28	7,4	381,92	663,92	236,35	13,31

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 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	200	26,56	21,68	5,8	324,0	0,08	0,7	60,2	0	59,04	153,86	28,12	1,22
303	Каша вязкая гречневая	200	6,1	6,68	27,36	194,0	0,16	0	0	0	11,27	145,12	96,04	3,23
45	Овощи	100	2,0	9,12	12,78	141,18	0,03	36,6	-	3,47	64,5	42,48	24,0	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
352	Кисель из яблок	1/200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4,1	3,87	34,43	189,0	0,07	0,35	12,08	0	15,77	42,51	15,92	1,33
ИТОГО:			43,74	42,07	145,11	1133,54	0,40	117,65	72,28	4,43	172,58	442,59	184,84	7,50

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	16,82	155,85	0,03	9,66	-	-	43,91	47,72	25,25	2,22
98	Суп крестьянский с крупой	300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,62	42,82	0	0	59,1	267,0	31,8	0,93

	(перловой)													
259	Жаркое домашнему из говядины	175	16,2	18,09	16,58	295,0	0,12	6,76	0	0	30,50	205,75	42,48	3,86
342	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,00	1,86
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0	0	40,0	0,10	2,40	3,0	0	0
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	53,75	0,005	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
410	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75	9,22	5,48	29,18	202,0	0,08	0,04	34,0	-	50,8	90,2	21,6	0,9
	ИТОГО:		39,77	48,77	152,21	1203,81	0,97	60,29	113,0	1,11	353,59	782,77	156,42	11,20

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11 - 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

223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	210	30,96	23,22	58,8	567,0	0,13	1,0	136,5	0	410,74	451,84	55,78	1,36
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,05 6	1,59	24,40	0	152,2	124,6	21,3	0,48
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4,1	3,87	34,43	189,0	0,07	0,35	12,08	0	15,77	42,51	15,92	1,33
	ИТОГО :		39,54	31,03	120,61	919,00	0,29	12,94	172,98	0,2	594,71	629,95	102,00	5,37

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
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	173,31	0,02	24,43	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
102	Суп картофельный с горохом	300	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
280	Фрикадельки из говядины в соусе	210	42,64	19,86	1,74	356,26	0,16	2,0	40,0	2,4	29,48	438,6	53,8	6,68
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
289	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,60	0,2	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8

ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,4	10,0	1,24
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	53,75	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
338	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	94,51	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
410	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75	9,22	5,48	29,18	202,0	0,08	0,04	34,0	-	50,8	90,2	21,6	0,9
ПР	Зефир	40	0,25	0	0,32	129,01	0	0	0	0	10,72	5,28	2,72	0,48
	ИТОГО:		73,7	49,86	177,65	1659,05	0,79	47,57	113,0	9,71	366,76	1132,58	271,77	18,1

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 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	Биточки с соусом	120	12,08	13,8	12,9	226,5	0,06	0,6	15,15	0	9,3	138,29	27,36	2,18
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	Овощи	100	2,0	9,12	12,78	141,18	0,03	36,6	-	3,465	64,5	42,48	24	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
352	Кисель из яблок	1/200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4,1	3,87	34,43	189,0	0,07	0,35	12,08	0	15,77	42,51	15,92	1,33
	ИТОГО:		27,24	33,91	152,10	1025,04	0,42	131,23	27,23	4,51	131,56	304,54	100,44	5,60

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	Мg	Fe
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	-	-	35,47	40,63	20,69	1,33
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	0	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
240	Фрикадельки рыбные с маслом	110	11,84	8,64	5,14	158,0	0,1	0,52	58,6	0	42,94	162,06	35,76	0,98

310	Картофель отварной	200	4,0	0,8	31,6	149,6	0,2	29,0	0	0,2	24,0	108,0	44,0	1,6
209	Яйцо вареное	1шт.	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0	22,0	76,8	4,8	1,0
342	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15,00	1,86
ПР	Зефир	40	0,25	0	0,32	129,01	0	0	0	0	10,72	5,28	2,72	0,48
410	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75	9,22	5,48	29,18	202,0	0,08	0,04	34,0	-	50,8	90,2	21,6	0,9
	ИТОГО:		39,85	32,62	156,54	1218,46	0,63	59,28	192,6	3,98	261,58	633,98	186,25	10,42

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

Завтрак

	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ц.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	24,16	27,87	119,6	952,7	0,27	13,12	169,3	2,74	616,3	595,2	140,7	6,98
День 2	45,02	31,87	138,2	1019	0,28	12,51	170,5	0,4	628,2	702	148,7	5,26
День 3	29,28	25,35	124,6	847	0,32	13,25	115,2	1,18	96,77	446,3	134,9	7,96
День 4	34,01	32,47	153,9	1217	0,332	37,18	95,2	3,57	354,6	504,4	160,9	5,5
День 5	28,01	31,23	128,2	908,3	0,38	35,62	27,23	3,1	107,9	430,5	219	10,32
День 6	33,95	39,19	123,9	1111	0,43	12,81	231,2	1,6	658,6	664,7	150	6,77
День 7	31,64	36,49	104,1	872,1	0,34	12,83	154	0,89	156,1	343,9	81,89	7,44
День 8	43,74	42,07	145,1	1134	0,4	117,7	72,28	4,43	172,6	442,6	184,8	7,5
День 9	39,54	31,03	120,6	919	0,29	12,94	173	0,2	594,7	630	102	5,37
День 10	27,24	33,91	152,1	1025	0,42	131,2	27,23	4,51	131,6	304,5	100,4	5,6
Итого:	336,59	331,48	1310,22	10003,71	3,46	399,14	1235,05	22,62	3517,28	5063,94	1423,35	68,70

Обед

	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ц.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	34,64	52,51	175,1	1390	0,465	42,05	171,2	4,31	386,8	870,7	185,7	11,99
День 2	36,07	34,57	183,6	1196	0,46	137,3	54,68	8,58	186,5	746,8	205,9	10,77
День 3	44,77	60,37	153,4	1336	0,615	46,45	145,8	6,62	337,4	658,4	227,8	13,43
День 4	42,61	39,59	219,6	1406	0,55	38,39	72,18	4,47	312,8	667,3	241,5	11,61
День 5	44,29	44,33	159,4	1232	0,66	54,18	271,6	4,19	385,1	735,2	199	10,39
День 6	47,29	50,49	230	1565	0,567	79,91	113,2	13,5	416,2	721,1	203,7	10,06
День 7	36,92	36,83	197,3	1279	2,11	26,06	232,3	7,4	381,9	663,9	236,4	13,31
День 8	39,77	48,77	152,2	1204	0,97	60,29	113	1,11	353,6	782,8	156,4	11,2
День 9	73,7	49,86	177,7	1659	0,79	47,57	113	9,71	366,8	1133	271,8	18,1
День 10	39,85	32,62	156,5	1218	0,63	59,28	192,6	3,98	261,6	634	186,3	10,42
Итого:	439,91	449,94	1804,70	13484,44	7,82	591,44	1479,57	63,87	3388,59	7612,82	2114,29	121,28