

«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 № 14»

_____ Ф. Р. Габидуллина

ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для двухразового питания (завтрак, обед)
учащихся льготных категорий 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
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0	0	40,0	0,10	2,40	3,0	0	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
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	0,035	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		19,91	31,20	85,00	700,36	0,19	12,77	197,2	2,84	592,22	550,38	122,02	5,17

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	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52

	капусты с морковью													
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
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
	ИТОГО:		20,84	42,5	134,72	1084,55	0,375	41,9	98,2	4,03	211,97	688,52	125,88	12,54

День: 2 - вторник

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
223	Запеканка из	150/60	30,7	23,22	58,8	567	0,13	1,0	136,5	0	410,74	451,84	55,78	1,36

	творога с молоком сгущённым													
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	Яблоки свежие	1/100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:		34,70	26,29	97,80	766,60	0,19	12,47	136,50	0,2	585,41	594,84	94,11	5,96

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
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
	ИТОГО:		31,57	30,30	139,33	962,91	0,36	126,91	42,60	8,38	154,73	693,29	180,94	7,24

День: 3 - среда

Неделя: первая

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
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
ИТОГО:			27,78	24,85	103,55	752,53	0,28	3,25	115,15	0,78	88,77	418,26	92,89	7,36

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 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
	Итого:		31,97	43,26	124,05	1014,28	0,53	46,3	32,8	6,44	152,15	490,23	200,99	12,38

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	Тефтели 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

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
	ИТОГО:		20,40	21,90	95,76	707,60	0,22	30,13	22,2	3,09	152,88	315,48	94,22	5,22

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
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
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
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:		38,51	35,72	185,21	1216,81	0,48	38,04	60,10	4,47	297,05	624,82	225,53	10,28

День: 5 - пятница

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
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
	ИТОГО:		23,91	27,36	93,74	719,27	0,31	35,27	15,15	3,10	92,09	387,96	203,03	8,99

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
53	Салат из свеклы с зеленым	150	2,475	6,18	10,95	109,35	0,075	10,35	-	-	42,495	62,4	27,6	1,965

	горошком													
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
	ИТОГО:		31,485	27,22	130,08	910,13	0,575	54,03	158,6	4,01	199,875	567,02	172,1	9,335

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

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

173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	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
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
	ИТОГО:		24,48	33,71	94,39	779,64	0,35	12,77	197,2	1,60	597,12	569,18	125,72	5,39

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	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/ 330	Котлеты из курицы с соусом сметанным	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
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	0,042	0,33	45,5	0	136,91	150,61	18,59	0,45
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
	ИТОГО:		42,09	46,52	184,34	1325,48	0,492	79,56	101,15	13,3	408,45	661,56	154,75	10,33

День: 7 - вторник

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	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
	ИТОГО:		22,42	31,01	74,87	670,14	0,26	12,79	120,0	0,89	105,26	253,70	60,29	6,54

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
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
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:		29,24	21,33	162,72	970,18	2,04	25,6	141,2	7,22	231,75	554,41	215,18	11,83

День: 8 - среда

Неделя: вторая

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
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
	ИТОГО:		39,64	38,2	110,68	944,54	0,33	117,3	60,2	4,43	156,81	400,08	168,92	6,17

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
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	300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,62	42,82	0	0	59,1	267,0	31,8	0,93

	крупой (перловой)													
259	Жаркое по-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
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:		27,47	39,26	132,83	992,46	0,92	70,14	40,0	1,23	186,79	628,57	138,57	12,35

День: 9 - четверг

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
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	210	30,96	23,22	58,8	567,0	0,132	0,996	136,5	0	410,736	451,84	55,776	1,356
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	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО :		35,44	27,16	86,18	730,00	0,22	12,59	160,90	0,2	578,94	587,44	86,08	4,04

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	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
	ИТОГО:		59,25	39,45	127,15	1179,78	0,66	37,42	40,0	9,23	165,24	934,1	200,2	15,97

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	1,995	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
	ИТОГО:		23,14	30,04	117,67	836,04	0,35	130,88	15,15	4,51	115,79	262,03	84,52	4,27

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	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	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	0	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99

	капусты с картофелем													
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
	ИТОГО:		30,63	27,14	127,36	1016,46	0,55	59,24	158,6	3,98	210,78	543,78	164,65	9,52

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	19,91	31,2	85	700,4	0,19	12,77	197,2	2,84	592,2	550,4	122	5,17
День 2	34,7	26,29	97,8	766,6	0,19	12,47	136,5	0,2	585,4	594,8	94,11	5,96
День 3	27,78	24,85	103,6	752,5	0,28	3,25	115,2	0,78	88,77	418,3	92,89	7,36
День 4	20,4	21,9	95,76	707,6	0,22	30,13	22,2	3,09	152,9	315,5	94,22	5,22
День 5	23,91	27,36	93,74	719,3	0,31	35,27	15,15	3,1	92,09	388	203	8,99
День 6	24,48	33,71	94,39	779,6	0,35	12,77	197,2	1,6	597,1	569,2	125,7	5,39
День 7	22,42	31,01	74,87	670,1	0,26	12,79	120	0,89	105,3	253,7	60,29	6,54
День 8	39,64	38,2	110,7	944,5	0,33	117,3	60,2	4,43	156,8	400,1	168,9	6,17
День 9	35,44	27,16	86,18	730	0,22	12,59	160,9	0,2	578,9	587,4	86,08	4,04
День 10	23,14	30,04	117,7	836	0,35	130,9	15,15	4,51	115,8	262	84,52	4,27
Итого:	271,82	291,72	959,64	7606,72	2,70	380,22	1039,65	21,64	3065,29	4339,35	1131,80	59,11

Обед

	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ц.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	20,84	42,5	134,7	1085	0,375	41,9	98,2	4,03	212	688,5	125,9	12,54
День 2	31,57	30,3	139,3	962,9	0,36	126,9	42,6	8,38	154,7	693,3	180,9	7,24
День 3	31,97	43,26	124,1	1014	0,53	46,3	32,8	6,44	152,2	490,2	201	12,38
День 4	38,51	35,72	185,2	1217	0,48	38,04	60,1	4,47	297,1	624,8	225,5	10,28
День 5	31,49	27,22	130,1	910,1	0,575	54,03	158,6	4,01	199,9	567	172,1	9,335
День 6	42,09	46,52	184,3	1325	0,492	79,56	101,2	13,3	408,5	661,6	154,8	10,33
День 7	29,24	21,33	162,7	970,2	2,04	25,6	141,2	7,22	231,8	554,4	215,2	11,83
День 8	27,47	39,26	132,8	992,5	0,92	70,14	40	1,23	186,8	628,6	138,6	12,35
День 9	59,25	39,45	127,2	1180	0,66	37,42	40	9,23	165,2	934,1	200,2	15,97
День 10	30,63	27,14	127,4	1016	0,55	59,24	158,6	3,98	210,8	543,8	164,7	9,52
Итого:	343,06	352,70	1447,79	10673,04	6,98	579,14	873,25	62,29	2218,79	6386,30	1778,79	111,78

