



С.В. СОБОВАНО
Директор МБОУ
Ирина Владимировна
августа 2023 год



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО "ПРОФИ"
О.Н. Щенникова
августа 2023 год

Примерное десятидневное циклическое меню обедов

в общеобразовательных учреждениях Каменского района

весенне-летний период

категория детей от 7-11 лет и с 12-17 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, Ккал	Витамины			Минеральные вещества								
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК:																	
	Обед:																	
45	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	10,3	60,4	0,02	17,1		1,41	24,97	28,31	15,09					0,47
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	5,17	13,74	115,36	0,06	22,1		2,42	34,9	52,07	25,87					1,2
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2		0,04	10	0,03	8,8	6,1	0,9					0,02
268	Биточек мясной	100	16,5	24,2	14,32	344	0,08	0,34	44,8	1,89	43,14	188,8	55,78					2,8
304	Рис отварной	180	4,2	6,45	50,79	251,64	0,03			0,25	73,13	19,6	0,63					0,63
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6					0,92
	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОИОД" из муки пшеничной	40	3,16	0,72	19,8	97,2	0,06			0,52	9,2	34,8	133,2					0,8
	Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной	20	2,07	0,39	12,27	62,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1					1,38
	ИТОГО Обед:	900	29,66	41,84	137,48	1013,88	0,32	43,58	54,8	6,9	137,31	445,81	271,14					8,22
День 2	ВТОРНИК:																	
	Обед:																	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,7	0,04	8,25		0,94	19	33,92	16,04					0,74
96	Расольник Ленинградский	250	10,8	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34					1,53
288	Птица отварная	100	23,48	25,82	0,48	84	0,04	2,36	98,2	1,67	56	167	20,28					1,9
202,309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	52,76	201,6	0,07			0,16	5,83	44,6	25,34					1,33
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,26	0,04	25,07	125,36	0,01	3,15		0,06	11,37	6,3	5,46					0,15
	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОИОД" из муки пшеничной	40	3,16	0,72	19,8	97,2	0,06			0,52	9,2	34,8	133,2					0,8
	Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной	20	2,07	0,39	12,27	62,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1					1,38
	ИТОГО Обед:	890	47,35	42,1	131,28	786,81	0,41	31,07	132,04	5,27	142,81	477,01	244,76					7,83
День 3	СРЕДА:																	
	Обед:																	
29	Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,9	0,03	13,21		0,94	25,43	35,63	18,84					0,66
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,15	3,2	15,27	94,82	0,07	33,6	6,98	1,54	36,24	50,08	24,21					0,92
229	Рыба тушеная с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126	0,06	4,48		3,65	46,89	194,63	58,24					1,02
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	46,2	190,8	0,17	21,79		0,16	44,37	103,91	33,3					1,21
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21					0,68
	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОИОД" из муки пшеничной	40	3,16	0,72	19,8	97,2	0,06			0,52	9,2	34,8	133,2					0,8
	Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной	20	2,07	0,39	12,27	62,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1					1,38
	ИТОГО Обед:	910	24,63	22,11	124	738,4	0,47	73,88	6,98	8,21	204,03	506,45	305,89					6,67
День 4	ЧЕТВЕРГ:																	
	Обед:																	
71	Овощи свежие	100	0,9	0,15	2,85	17	0,05	11,2		0,05	15,5	28	17					0,7
102	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	32,5	190,31	0,23	11,51	100	2,45	36,57	106,78	38,27					1,98
209	Ябло отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03				22	76,8	4,8					1
243	Сосиски отварные	50	5,17	0,44	0,4	113	0,09		20		10,56	54,23	5,83					0,66

