



Примерное десятидневное циклическое меню завтраков и обедов
в общеобразовательных учреждениях Каменинского района
осенне-зимний период
категория детей от 12-17 лет



106# сентября 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО "ПРОФИ"
О.Н. Денищикова

№ рецептуры	Присе пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Белки	Жиры	Углевода	Энергетическая ценность, Ккал	Витамины							Минеральные вещества				
							В1	С	А	РР	Са	Мg	Р	Fe				
ПОНЕДЕЛЬНИК:																		
День 1	Завтрак:																	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,83	33	0,51	163	26,68	136,88	0,65				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03		0,02	11,1	1,4	2,8	0,28				
15	Сыр порционный	30	6,96	8,85		108	0,01	0,21	78	0,06	264	10,5	150	0,3				
14	Масло порционные	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,01	2,4		3	0,02				
	Хлеб, обогащенный белком полированнным молочным "БИОИОД" из муки пшеничной	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8				
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9				
	ИТОГО Завтрак:	550	17,03	21,81	60,22	519,30	0,20	1,07	151,00	1,32	456,30	183,18	366,28	2,95				
	Обед:																	
45	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	15,68	59,6	0,02	18,85		0,57	28,83	28,31	27,77	0,5				
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68		0,48	49,48	26,13	54,6	1,22				
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2		0,04	10	0,03	8,8	0,9	6,1	0,02				
268	Виточек мясной	100	11,67	30,25	11,96	369,24	3,22	3,87	36,2	0,09	10,41	28,87	139,51	1,81				
304	Рис отварной	180	4,38	6,47	44,02	251,64	0,03			0,25	19,6	19,6	73,13	0,63				
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	4		0,08	6,4	3,6	4,4	0,92				
	Хлеб, обогащенный белком полированнным молочным "БИОИОД" из муки пшеничной	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8				
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9				
	ИТОГО Обед:	900	24,03	47,49	137,96	1050,33	3,43	37,44	46,20	2,22	119,72	253,01	379,11	6,80				
ИТОГО ДЕНЬ 1																		
	ВТОРНИК:	1450	41,06	69,30	198,18	1569,63	3,63	38,51	197,20	3,54	576,02	433,19	745,39	9,75				
День 2																		
Завтрак:																		
224	Запеканка творожная с морковью	180	20,99	7,13	42,80	421,20	0,10	1,28	53,04	1,30	281,30	44,64	389,70	2,05				
327	Суп молочный сладкий	100	1,94	4,52	13,26	101,8	0,03	0,32	28,8		65,83	9,4	50,9	0,19				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,95	107,88		1,3	20	0,1	125,68	14	90	0,13				
	Хлеб, обогащенный белком полированнным молочным "БИОИОД" из муки пшеничной	40	3,16	0,72	19,80	97,20	0,08	0,00	0,00	0,69	12,27	177,60	46,40	1,07				
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9				
	ИТОГО Завтрак:	550	31,34	15,44	104,09	790,48	0,25	2,90	101,84	2,29	491,68	257,04	615,80	4,34				
Обед:																		
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65		0,18	35,46	20,7	40,63	1,32				
96	Расолюнок Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38		1	29,15	24,18	56,73	0,93				
288	Птица отварная	100	23,38	18,57	0,12	262	0,04	23,5	56,2	6,19	53,6	17,28	167,1	1,8				
202	Макаронные изделия отварные	180	6,53	6,93	36,46	234,27	0,07		34,2	0,6	14,55	9,75	44,97	0,97				
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,31		39,4	160	0,012	2,4		0,1	22,46	7,26	18,5	0,19				
	Хлеб, обогащенный белком полированнным молочным "БИОИОД" из муки пшеничной	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8				
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9				

	ИТОГО Обед	890	38,10	37,54	123,35	991,62	0,33	40,93	90,40	8,79	171,02	223,77	401,53	6,91
	ИТОГО ДЕНЬ 2	1440	69,44	52,98	227,44	1782,10	0,58	43,83	192,24	11,08	662,70	480,81	1017,33	11,25
День 3	СРЕДА:													
	Завтрак													
210	Облегченный вариант	116	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	0,18	79,72	12,48	174,6	2,04
	Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,33		3						
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,17	152,2	21,34	124,56	0,48
338	Фрукты свежие	135	0,54	0,54	13,21	59,4	0,03	13,5		0,2	16	9	11	2,2
	Хлеб, обогащенный белком полипривитаминным молочным	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8
	"БИОЛОГ" из муки пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9
	ИТОГО Завтрак	551	20,33	26,10	63,04	568,63	0,27	18,29	275,40	1,27	263,72	187,42	383,76	6,42
	Обед:													
67	Винегрет	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63		0,47	31,24	19,53	43,27	0,83
88	Пиц из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,07	15,78		0,81	49,25	22,13	49	0,83
229	Раба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,75	5,82	0,13	39,07	48,53	162,19	0,85
312	Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,43	0,17	21,36	60	1,59	49,99	32,88	104,43	1,23
348	Комлот из плодов или ягод сушеных	200	0,66	0,09	32,14	132,8	0,016	0,73		0,26	32,48	17,46	23,44	0,7
	Хлеб, обогащенный белком полипривитаминным молочным	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8
	"БИОЛОГ" из муки пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9
	ИТОГО Обед	890	21,75	31,96	99,84	795,36	0,45	51,25	65,82	3,98	217,83	285,13	455,93	6,14
	ИТОГО ДЕНЬ 3	1441	42,08	58,06	162,88	1364,01	0,72	69,54	341,22	5,25	481,55	472,55	839,69	12,56
День 4	ЧЕТВЕРГ:													
	Завтрак													
294	Котлета рубленая из птицы	50	7,95	12,48	8,29	177	0,05	0,44	56,4	2,71	29,74	10,5	40,95	0,87
202	Макаронные изделия отварные	150	5,72	5,78	30,45	195,72	0,04		20	0,35	8,5	5,7	26,3	0,57
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83		0,03	14,2	2,4	4,4	0,36
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10		0,2	16	9	11	2,2
	Хлеб, обогащенный белком полипривитаминным молочным	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8
	"БИОЛОГ" из муки пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9
	ИТОГО Завтрак	560	18,65	19,62	90,87	614,02	0,22	13,27	76,40	4,01	84,24	172,20	156,25	5,70
	Обед:													
70	Овурма соевая	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,45		0,1	23	14	24	0,6
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83		1,15	42,68	35,58	88,1	2,05
209	Дино отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	4,8	76,8	1
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-пятилит	100	13,64	13,19	7,97	206	0,02	0,51	39,8	3,27	46,02	11,42	107,1	1,12
321	Капуста тушеная	180	3,1	4,86	14,14	112,66	0,04	25,74		0,36	83,18	30,98	60,21	1,21
342	Комлот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	4		0,08	6,4	3,6	4,4	0,92
	Хлеб, обогащенный белком полипривитаминным молочным	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8
	"БИОЛОГ" из муки пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9
	ИТОГО Обед	930	32,72	29,12	95,64	789,81	0,45	39,53	139,80	5,68	239,08	244,98	434,21	8,60
	ИТОГО ДЕНЬ 4	1490	51,37	48,74	186,51	1403,83	0,67	52,80	216,20	9,69	323,32	417,18	590,46	14,30

День 5	ПИТНИЦА: Завтрак																			
182	Каши овсяная молочная жидкая	250	9,31	15,27	40,78	339,15	0,25	1,39	69,02	0,62	182,97	72,18	274,07	1,39						
	Печенье сахарное	40	2,72	7,44	26,32	118,08														
	Хлеб, обогащенный белком иодированным молочным "БИОИОД" из муки пшеничной	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8						
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03		0,02	11,1	1,4	2,8	0,28						
	ИТОГО Завтрак	550	16,55	23,67	109,23	652,53	0,35	1,42	69,02	1,36	209,87	218,18	350,47	3,37						
	Обед																			
55	Салат из свежих овощей с солёными огурцами	100	1,42	6,03	6,26	85	0,03	5,95		0,24	30,72	18,62	39,45	1,07						
113	Суп лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,05	0,5	12,5	0,4	28,55	10,68	38,5	0,65						
291	Плов из птицы	200	16,89	9,87	36,45	302,67	0,15	6,47	67,2	2,36	25,32	50,37	29,91	2,32						
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	8	14	2,8						
	Печенье сахарное	40	2,72	7,44	26,32	118,08														
	Хлеб, обогащенный белком иодированным молочным "БИОИОД" из муки пшеничной	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8						
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9						
	ИТОГО Обед	850	29,05	29,82	127,98	841,60	0,35	16,92	79,70	3,92	114,39	232,27	405,46	8,54						
	ИТОГО ДЕНЬ 5	1400	45,60	53,49	237,21	1494,13	0,70	18,34	148,72	5,28	324,26	450,45	755,93	11,91						
День 6	ПОНЕДЕЛЬНИК: Завтрак																			
181	Каши манная молочная жидкая	250	6,94	12,18	48,14	330,68	0,08	1,17	58	0,46	134,07	20,3	118,19	0,5						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03		0,02	11,1	1,4	2,8	0,28						
15	Сыр порционный	30	6,96	8,85	108	108	0,01	0,21	78	0,06	264	10,5	150	0,3						
14	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,01	2,4	3	3	0,02						
	Хлеб, обогащенный белком иодированным молочным "БИОИОД" из муки пшеничной	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8						
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9						
	ИТОГО Завтрак	550	18,50	29,24	90,40	699,88	0,19	1,41	176,00	1,27	427,37	176,80	347,59	2,80						
	Обед																			
45	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	15,68	59,6	0,02	18,85		0,57	28,83	28,31	27,77	0,5						
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68		0,48	49,48	26,13	54,6	1,22						
297	Фрикадельки из кур или куриного-целят	100	13,64	13,19	7,97	206	0,02	0,51	39,8	3,27	46,02	11,42	107,1	1,12						
321	Капуста тушеная	180	3,72	5,832	16,968	135,192	0,048	30,888	0	0,432	99,816	37,176	72,252	1,452						
348	Копilot из пшени или ячол суненнх	200	0,66	0,09	32,14	132,8	0,016	0,73		0,26	32,48	17,46	23,44	0,7						
	Хлеб, обогащенный белком иодированным молочным "БИОИОД" из муки пшеничной	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8						
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9						
	ИТОГО Обед	890	25,58	28,22	110,82	772,64	0,25	61,66	39,80	5,73	272,43	265,10	358,76	6,69						
	ИТОГО ДЕНЬ 6	1440	44,08	57,46	201,22	1472,62	0,44	63,07	215,80	7,00	699,80	441,90	706,55	9,49						
День 7	ВТОРНИК: Завтрак																			
224	Затпенная творожная с морковно	180	20,99	7,13	42,80	421,20	0,10	1,28	53,04	1,30	281,30	44,64	389,70	2,05						

327	Сырс молочный сладкий	100	1,94	4,52	13,26	101,8	0,03	0,32	28,8	65,83	9,4	50,9	0,19
329	Корфейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,95	107,88		1,3	20	125,68	14	90	0,13
	Хлеб, обогащенный белком полипропиленом молочным	40	3,16	0,72	19,80	97,20	0,08	0,00	0,00	12,27	177,60	46,40	1,07
	"БИОЙОД" из муки пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04	0,2	6,6	11,4	38,8	0,9	
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04	0,2	6,6	11,4	38,8	0,9	
	ИТОГО Закупка:	550	31,34	15,44	104,09	790,48	0,25	2,90	101,84	491,68	257,04	615,80	4,34
	Обед:												
52	Салат из отарной свежлы	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65		35,46	20,7	40,63	1,32
98	Суп картофельный с крупами	250	1,48	4,92	6,09	76,25	0,04	9,9		35,88	14,18	33,58	0,58
260	Тулячи	100	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92		20	22,39	128,62	2,21
171	Капша гречневая раскатанная	180	9,96	10,74	44,84	315	0,37	4		29,69	158,08	236,64	5,32
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	4		6,4	3,6	4,4	0,92
	Хлеб, обогащенный белком полипропиленом молочным	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			9,2	133,2	34,8	0,8
	"БИОЙОД" из муки пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04	0,2		6,6	11,4	38,8	0,9
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04	0,2		6,6	11,4	38,8	0,9
	ИТОГО Обед	890	28,40	50,96	117,09	1042,95	0,82	21,47	0,00	3,98	143,23	363,55	517,47
	ИТОГО ДЕНЬ 7	1440	59,44	66,40	221,18	1833,43	31,07	24,37	101,84	634,91	620,59	1133,27	16,39
	СРЕДИА:												
	ДЕНЬ 8												
	Закупка:												
210	Омлет натуральный	116	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	79,72	12,48	174,6	2,04
	Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,33		3					
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,99	24,4	152,2	21,34	124,56	0,48
338	Фрукты свежие	135	0,54	0,54	13,21	59,4	0,03	13,5		16	9	11	2,2
	Хлеб, обогащенный белком полипропиленом молочным	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06	0,52		9,2	133,2	34,8	0,8
	"БИОЙОД" из муки пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04	0,2		6,6	11,4	38,8	0,9
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04	0,2		6,6	11,4	38,8	0,9
	ИТОГО Закупка:	551	20,33	26,10	63,04	568,63	0,27	18,29	275,40	263,72	187,42	383,76	6,42
	Обед:												
67	Винегрет	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63		31,24	19,53	43,27	0,83
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25		29,2	27,28	67,58	1,13
234	Котлета или биточек рыбный	100	11,16	13,65	13,47	221,82	0,05	0,29	41,09	41,71	34,78	151,55	1,33
312	Проре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,43	0,17	21,36	60	49,99	32,88	104,43	1,23
359	Кисель из сока плодового или яблочного с сахаром	200	0,31		39,4	160	0,012	2,4		22,46	7,26	18,5	0,19
	Хлеб, обогащенный белком полипропиленом молочным	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06	0,52		9,2	133,2	34,8	0,8
	"БИОЙОД" из муки пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04	0,2		6,6	11,4	38,8	0,9
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04	0,2		6,6	11,4	38,8	0,9
	ИТОГО Обед	890	23,73	38,46	126,33	967,90	0,49	41,93	101,09	190,40	266,33	458,93	6,41
	ИТОГО ДЕНЬ 8	1441	44,06	64,56	189,37	1536,53	0,76	60,22	376,49	454,12	453,75	842,69	12,83
	ЧЕТВЕРГ:												
	ДЕНЬ 9												
	Закупка:												
234	Котлета рыбная	55	6,14	7,51	7,41	122	0,03	0,16	22,6	22,94	19,13	83,35	0,73
312	Картофельное пюре	150/5	3,26	9,62	18,89	181,5	0,15	18,69	52,5	43,74	28,77	91,38	1,08
377	Чай с сахаром и лимоником	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83		14,2	2,4	4,4	0,36
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10		16	9	11	2,2

