



*Ирина Александровна
Свиридова*

Примерное десятидневное циклическое меню завтраков и обедов
в общеобразовательных учреждениях Каменинского района
осенне-зимний период
категория детей от 7-11 лет



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО «ПРОФИ»
О.Н. Шенникова
"06" сентября 2023 год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Витамины						Минеральные вещества					
							В1	С	А	PP	Ca	Mg	P	Fe				
День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК:																	
	Завтрак																	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,37	120,00	0,07	0,66	26,40	0,41	130,40	21,34	109,50	0,52				
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 порциами	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,01	2,4		3	0,02				
	Хлеб, обогащенный белком иодированным молочным "БИОЛОД" 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	500	15,94	20,86	56,63	489,30	0,18	0,90	144,40	1,22	423,70	177,84	338,90	2,82				
	Обед																	
45	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	9,41	35,76	0,01	11,31	0,00	0,34	17,30	16,99	16,66	0,30				
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,25	6,15	13,66	129,69	0,06	13,35	0,00	0,60	61,85	32,66	68,25	1,53				
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2		0,04	10	0,03	8,8	0,9	6,1	0,02				
268	Выпечка мясной	90	10,50	27,23	10,76	332,32	2,90	3,48	32,58	0,08	9,37	25,98	125,56	1,63				
304	Рис отварной	150	3,65	5,39	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	16,33	60,94	0,53				
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	3,60	0,00	0,07	5,76	3,24	3,96	0,83				
	Хлеб, обогащенный белком иодированным молочным "БИОЛОД" 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	750	22,04	43,30	123,10	962,10	3,11	31,78	42,58	2,05	118,88	240,70	355,07	6,53				
	ИТОГО ДЕНЬ 1	1250	37,98	64,16	179,73	1451,40	3,29	32,69	186,98	3,27	542,58	418,55	693,98	9,35				
День 2	ВТОРНИК:																	
	Завтрак																	
224	Запеканка творожная с морковью	150	17,49	5,94	35,67	351,00	0,08	1,07	44,20	1,08	234,42	37,20	324,75	1,71				
327	Суп молочный сладкий	80	1,55	3,62	10,61	81,44	0,02	0,26	23,04	0,00	52,66	7,52	40,72	0,15				
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 иодированным молочным "БИОЛОД" 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	500	27,45	13,35	94,31	699,92	0,22	2,63	87,24	2,07	431,63	247,72	540,67	3,96				
	Обед																	
52	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	0,11	21,28	12,42	24,38	0,79				
96	Рассольник Ленинградский	200	1,62	4,07	9,58	85,80	0,07	6,70	0,00	0,80	23,32	19,34	45,38	0,74				
288	Птица отварная	90	21,04	16,71	0,11	235,80	0,04	21,15	50,58	5,57	48,24	15,55	150,39	1,62				
202	Макаронные изделия отварные	150	5,44	5,78	30,38	195,23	0,06	0,00	28,50	0,50	12,13	8,13	37,48	0,81				
359	Кисель из сока плодового или яблочного с сахаром	180	0,28	0,00	35,46	144,00	0,01	2,16	0,00	0,09	20,21	6,53	16,65	0,17				
	Хлеб, обогащенный белком иодированным молочным "БИОЛОД" 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	740	33,67	31,11	107,62	851,81	0,29	34,00	79,08	7,79	140,98	206,58	347,88	5,84
	Итого День 2	1240	61,13	44,45	201,93	1551,73	0,51	36,63	166,32	9,86	572,61	454,30	888,55	9,79
День 3	СРЕДА:													
	Завтрак													
210	Омлет натуральный (1,5 яйца)	87	6,97	12,41	1,32	144,83	0,05	0,13	162,28	0,12	51,54	8,07	112,89	1,32
	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
	"БИОЮГ" 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												
	Итого Завтрак	522	16,52	19,31	62,32	489,46	0,24	18,22	186,68	1,21	235,54	183,01	322,05	5,70
	Обед:													
67	Витнегет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	0,28	18,74	11,72	25,96	0,50
88	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,80	0,06	12,62	0,00	0,65	39,40	17,70	39,20	0,66
229	Рыба тушеная с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,50	0,05	3,38	5,24	0,12	35,16	43,68	145,97	0,77
312	Пюре картофельное	150	3,10	9,16	17,98	172,86	0,14	17,80	50,00	1,33	41,66	27,40	87,03	1,03
348	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,59	0,08	28,93	119,52	0,01	0,66	0,00	0,23	29,23	15,71	21,10	0,63
	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
	"БИОЮГ" 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												
	Итого Обед	740	19,18	24,62	88,15	669,04	0,38	40,23	55,24	3,33	180,00	260,81	392,85	5,28
	Итого День 3	1262	35,69	43,93	150,47	1158,50	0,63	58,45	241,92	4,53	415,54	443,82	714,90	10,98
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	100	3,81	3,85	20,30	130,48	0,03	0,00	13,33	0,23	5,67	3,80	17,53	0,38
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
	"БИОЮГ" 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												
	Итого Завтрак	510	16,74	17,69	80,72	548,78	0,21	13,27	69,73	3,89	81,41	170,30	147,48	5,51
	Обед:													
70	Овурны солёные	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,07	0,00	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	4,66	0,00	0,92	34,14	28,46	70,46	1,64
209	Дано отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	4,8	76,8	1
297	Фрикадельки из кур или брониров-пшплат	90	12,28	11,87	7,17	185,40	0,02	0,46	35,82	2,94	41,42	10,28	96,39	1,01
321	Капуста тушеная	150	2,58	4,05	11,78	93,88	0,03	21,45		0,3	69,32	25,82	50,18	1,01
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	3,60	0,00	0,07	5,76	3,24	3,96	0,83
	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
	"БИОЮГ" 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												
	Итого Обед	780	29,40	25,88	85,71	705,32	0,38	32,24	135,82	5,02	202,24	225,60	385,81	7,55
	Итого День 4	1240	46,15	43,57	166,43	1254,10	0,59	45,51	205,55	8,91	283,65	395,90	533,29	13,06

День 5	ПРАНИЦА:																
	Завтрак																
182	Каша овсяная молочная жидкая	200	7,45	12,22	32,62	271,32	0,20	1,11	55,22	0,50	146,38	57,74	219,26	1,11			
	Печенье сахарное	40	2,72	7,44	26,32	118,08											
	Хлеб, обогащенный белком полипропиленым молочным "БИОИЮД" из муки пшеничной	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8			
376	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			
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60				0,02	11,1	1,4	2,8	0,28			
	ИТОГО Завтрак	500	14,69	20,62	101,07	584,70	0,30	1,14	55,22	1,24	173,28	203,74	295,66	3,09			
	Обед:																
55	Салат из свежих овощей с соевыми отрубями	60	0,85	3,62	3,76	51,00	0,02	3,57	0,00	0,14	18,43	11,17	23,67	0,64			
113	Суп лапша домашняя	200	2,06	4,43	9,30	92,60	0,04	0,40	10,00	0,32	22,84	8,54	30,80	0,52			
291	Плов из птицы	200	16,89	9,67	36,45	302,67	0,15	6,47	67,20	2,36	25,32	50,37	239,91	2,32			
389	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52			
	Печенье сахарное	40	2,72	7,44	26,32	118,08											
	Хлеб, обогащенный белком полипропиленым молочным "БИОИЮД" 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	740	27,87	26,30	121,13	775,97	0,33	14,04	77,20	3,72	94,99	221,89	380,58	7,70			
	ИТОГО ДЕНЬ 5	1240	42,56	46,92	222,21	1360,67	0,63	15,18	132,42	4,96	268,27	425,63	676,24	10,79			
	ПОНЕДЕЛЬНИК:																
	Завтрак																
181	Каша манная молочная жидкая	200	5,55	9,74	38,51	264,54	0,06	0,94	46,40	0,37	107,26	16,24	94,55	0,40			
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 сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,01	2,4		3	0,02			
	Хлеб, обогащенный белком полипропиленым молочным "БИОИЮД" 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	500	17,11	26,80	80,77	633,84	0,17	1,18	164,40	1,18	400,56	172,74	323,95	2,70			
	Обед:																
45	Салат из свежих капусты	60	0,79	1,95	9,41	35,76	0,01	11,31	0,00	0,34	17,30	16,99	16,66	0,30			
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83,00	0,04	8,54	0,00	0,38	39,58	20,90	43,68	0,98			
297	Фрикадельки из кур инги Бродлеров-циплят	90	12,28	11,87	7,17	185,40	0,02	0,46	35,82	2,94	41,42	10,28	96,39	1,01			
321	Карлуста тушеная	150	2,58	4,05	11,78	93,88	0,03	21,45	0,00	0,3	69,32	25,82	50,18	1,01			
348	Компот из яблок или ягод сушеных	180	0,59	0,08	28,93	119,52	0,01	0,66		0,23	29,23	15,71	21,10	0,63			
	Хлеб, обогащенный белком полипропиленым молочным "БИОИЮД" 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	740	22,13	22,83	93,16	652,86	0,21	42,42	35,82	4,92	212,65	234,30	301,61	5,62			
	ИТОГО ДЕНЬ 6	1240	39,24	49,63	173,93	1286,70	0,39	43,60	200,22	6,10	613,21	407,04	625,56	8,32			
	ВТОРНИК:																
	Завтрак																
224	Запеканка творожная с морковью	150	17,49	5,94	35,67	351,00	0,08	1,07	44,20	1,08	234,42	37,20	324,75	1,71			

327	Совс молочный сладкий	80	1,55	3,62	10,61	81,44	0,02	0,26	23,04	0,00	52,66	7,52	40,72	0,15
329	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 полипривитаминным	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
	"БИОИОГ" из муки пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04	0,00	0,2	0,2	6,6	11,4	38,8	0,9
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	500	27,45	13,35	94,31	699,92	0,22	2,63	87,24	2,07	431,63	247,72	540,67	3,96
	Обез:													
52	Сагат из отпарной свежин	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	0,11	21,28	12,42	24,38	0,79
98	Суп картофельный с крутой	200	1,18	3,94	4,87	61,00	0,03	7,92	0,00	0,44	28,70	11,34	26,86	0,46
260	Луиш	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,25	0,83	0,00	1,71	18,00	20,15	115,76	1,99
171	Каша гречневая раскатаная	150	8,30	8,95	37,37	262,50	25,31	0,00	0,00	0,46	24,74	131,73	197,20	4,43
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	3,60	0,00	0,07	5,76	3,24	3,96	0,83
	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
	"БИОИОГ" из муки пшеничной	30		0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	740	24,50	42,95	102,02	895,72	25,71	16,34	0,00	3,51	114,28	323,49	441,76	10,21
	ИТОГО ДЕНЬ 7	1240	51,95	56,29	196,33	1595,64	25,94	18,96	87,24	5,58	545,91	571,21	982,43	14,17
	СРЕДН:													
	ДЕНЬ 8													
	Завтрак													
210	Омлет натуральной (1,5 яйца)	87	6,97	12,41	1,32	144,83	0,05	0,13	162,28	0,12	51,54	8,07	112,89	1,32
	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	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
	"БИОИОГ" из муки пшеничной	30		0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	522	16,52	19,31	62,32	489,46	0,24	18,22	186,68	1,21	235,54	183,01	322,05	5,70
	ИТОГО Завтрак													
	Обед:													
67	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	0,28	18,74	11,72	25,96	0,50
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,97	94,60	0,09	6,60	0,00	0,94	23,36	21,82	54,06	0,90
234	Котлета или биточек рыбный	90	10,05	12,29	12,13	199,64	0,05	0,26	36,98	0,77	37,54	31,30	136,39	1,19
312	Пюре картофельное	150	3,10	9,16	17,98	172,86	0,14	17,80	50,00	1,33	41,66	27,40	87,03	1,03
359	Кнели из сока плодового или яблочного с сахаром	180	0,28	0,00	35,46	144,00	0,01	2,16	0,00	0,09	20,21	6,53	16,65	0,17
	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
	"БИОИОГ" из муки пшеничной	30		0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	740	20,87	30,68	111,04	821,45	0,42	32,60	86,98	4,13	157,31	243,38	393,69	5,49
	ИТОГО Обед	1262	37,39	50,00	173,36	1310,91	0,66	50,82	273,67	5,34	392,86	426,39	715,74	11,19
	ИТОГО ДЕНЬ 8													
	УТРО													
	ДЕНЬ 9													
	Завтрак													
234	Котлета рыбная	55	6,14	7,51	7,41	122,00	0,03	0,16	22,60	0,46	22,94	19,13	83,35	0,73
312	Картофельное пюре	100	2,10	6,21	12,19	117,10	0,10	12,06	33,87	0,00	28,22	18,56	58,95	0,70
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

