



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
Вашин С.И.

12-08-2024
августа 2024 год



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО «ПРОФИ»
О.Н. Шенникова

12-08-2024
августа 2024 год

Примерное десятидневное циклическое меню завтраков и обедов

в общеобразовательных учреждениях Каменского района

весенне-летний период

категория детей от 12-17 лет

№ рецептура	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, Ккал	Витамины							Минеральные вещества							
							В1	С	А	РР	Са	Mg	P	Fe							
День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК:																				
	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 подсолнечное	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,01	2,4		3	0,02							
	Хлеб, обогащенный белком поливитаминным молочным "БИОИОЛ" 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 свежих 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	73,13	4,4	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 поливитаминным молочным "БИОИОЛ" 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	252,01	379,11	6,80							
	ИТОГО ДЕНЬ 1	1450	41,06	69,30	198,18	1569,63	3,63	38,51	197,20	3,54	576,02	435,19	745,39	9,75							
День 2	ВТОРНИК:																				
	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	Сыс 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	Крепкий 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 поливитаминным молочным "БИОИОЛ" 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:																				
24	Салат из свежих огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,7	0,04	8,25		0,94	19	16,04	33,92	0,74							
96	Расоульчик 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 яблочного 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 поливитаминным молочным "БИОИОЛ" 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	37,65	37,61	118,74	969,52	0,35	42,53	90,40	9,55	154,56	219,11	394,82	6,33
	ИТОГО ДЕНЬ 2	1440	68,99	53,05	222,83	1760,00	0,60	45,43	192,24	11,84	646,24	476,15	1010,62	10,67
День 3	СРЕДА:													
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	116	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	0,18	79,72	12,48	174,6	2,04
	Икра кабычковая	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 полипропиленым 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
	ИТОГО Завтрак	551	20,33	26,10	63,04	568,63	0,27	18,29	275,40	1,27	265,72	187,42	383,76	6,42
	Обед:													
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,9	0,03	13,21		0,94	25,43	18,84	35,63	0,66
88	Ши 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	Рыба 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	Доре 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	Компот 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 полипропиленым 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
	ИТОГО Обед	890	21,44	27,96	96,33	744,18	0,44	54,83	65,82	4,45	212,02	284,44	448,29	5,97
	ИТОГО ДЕНЬ 3	1441	41,77	54,06	159,37	1312,81	0,71	73,12	341,22	5,72	475,74	471,86	832,05	12,39
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 отпарные	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 полипропиленым 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
	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:													
71	Омлет свежее	100	0,9	0,15	2,85	17	0,05	11,2		0,05	15,5	17	28	0,7
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	Ябло отпарное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	4,8	76,8	1
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-пиллят	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	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 полипропиленым 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
	ИТОГО Обед	930	32,82	29,17	96,79	796,81	0,48	47,28	139,80	5,63	231,58	247,98	438,21	8,70
	ИТОГО ДЕНЬ 4	1490	51,47	48,79	187,66	1410,83	0,70	60,55	216,20	9,64	315,82	420,18	594,46	14,40

327	Сухое молоко (порошок)	100	1,94	4,52	13,26	101,8	0,03	0,32	28,8	65,83	9,4	50,9	0,19
329	Кефирный 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	40	3,16	0,72	19,80	97,20	0,08	0,00	0,00	12,27	177,60	46,40	1,07
	"БИОИД" из муки пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04	0,00	0,00	6,6	11,4	38,8	0,9
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	550	31,34	15,44	104,09	790,48	0,25	2,90	101,84	491,68	257,04	615,80	4,34
	Итого Заправка												
	Обед												
45	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	15,68	59,6	0,02	18,85		28,83	28,31	27,77	0,5
98	Суп картофельный с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	0,04	9,9		35,88	14,18	33,58	0,58
260	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92		20	22,39	126,62	2,21
171	Капша гречневая расщипанная	180	9,96	10,74	44,84	315	30,37			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	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			9,2	133,2	34,8	0,8
	"БИОИД" из муки пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			6,6	11,4	38,8	0,9
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	890	28,00	48,20	124,51	1009,75	30,82	33,67	0,00	4,37	136,60	371,16	504,61
	Итого Обед												
	Итого День 7	1440	59,34	63,64	228,60	1800,23	31,07	36,57	101,84	628,28	628,20	1120,41	15,57
	СРЕД:												
	Заправка												
210	Омлет натуральной	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		152,2	21,34	124,56	0,48
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	16	9	11	2,2
338	Фрукты свежие	135	0,54	0,54	13,21	59,4	0,03	13,5		9,2	133,2	34,8	0,8
	Хлеб, обогащенный белком полипропиленом	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			6,6	11,4	38,8	0,9
	"БИОИД" из муки пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			9,2	133,2	34,8	0,8
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	551	20,33	26,10	63,04	568,63	0,27	18,29	275,40	263,72	187,42	383,76	6,42
	Обед												
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,9	0,03	13,21		25,43	18,84	35,63	0,66
103	Суп картофельный с макарошками из зелени	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25		29,2	27,28	67,58	1,13
234	Капша 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	Щоур 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 п.любовного или яблочного с сахаром	200	0,31	0,31	39,4	160	0,012	2,4		22,46	7,26	18,5	0,19
	Хлеб, обогащенный белком полипропиленом	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			9,2	133,2	34,8	0,8
	"БИОИД" из муки пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			6,6	11,4	38,8	0,9
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	890	23,42	34,46	122,82	916,70	0,48	45,51	101,09	184,59	265,64	451,29	6,24
	Итого Обед												
	Итого День 8	1441	43,75	60,56	185,86	1485,33	0,75	63,80	376,49	448,31	453,06	835,05	12,66
	ЧЕТВЕРГ:												
	Заправка												
234	Капша 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	Чаш с сахаром и лимоном	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

