



СОЛТАС ОВАНЮ:
Директор МБОУ

Солтас Ованю

22 августа 2024 год



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

22 августа 2024 год

Примерное десятидневное цикличное меню завтраков и обедов
в общеобразовательных учреждениях Каменского района
весенне-летний период
категория детей от 7-12 лет

№ рецептура	Приме пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, Ккал	Витамины						Минеральные вещества							
							В1	С	А	РР	Са	Мг	Р	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	26,4	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 полипробиотическим молочным "БИОЮГ" 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	Виточек 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 полипробиотическим молочным "БИОЮГ" 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						
День 2	ВТОРНИК:	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						
	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	Копченый папикот с мясом	200	3,17	2,67	15,95	107,88		1,3	20	0,1	125,68	14	90	0,13						
	Хлеб, обогащенный белком полипробиотическим молочным "БИОЮГ" 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:																			
24	Салат из свежих овощей	60	0,58	3,65	2,19	42,42	0,02	4,95	0,00	0,56	11,40	9,62	20,35	0,44						
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	50,38	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 клюквы и апельсинового 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 полипробиотическим молочным "БИОЮГ" 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	33,40	31,15	104,86	838,55	0,30	34,96	79,08	8,25	131,10	203,78	343,85	5,49
	Итого День 2	1240	60,86	44,49	199,16	1538,47	0,53	37,59	166,32	10,32	562,73	451,50	884,52	9,45
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 полипропиленым молочным	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8
	"БИОЙОГ" 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:													
29	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,62	2,27	44,34	0,02	7,93	0,00	0,56	15,26	11,30	21,38	0,40
88	Пиц 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 полипропиленым молочным	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8
	"БИОЙОГ" 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	18,99	22,22	86,05	638,32	0,38	42,38	55,24	3,61	176,51	260,40	388,27	5,18
	Итого День 3	1262	35,51	41,53	148,37	1127,78	0,62	60,60	241,92	4,81	412,05	443,41	710,32	10,88
День 4	ЧЕТВЕРГ:													
	Завтрак													
294	Колбаса 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	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 полипропиленым молочным	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8
	"БИОЙОГ" 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:													
71	Омлет свежие	60	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72	0,00	0,03	9,30	10,20	16,80	0,42
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	70,48	1,64
209	Дано отпарное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	4,8	76,8	1
297	Фрикадельки из кур или бронирован-шпикт	90	12,28	11,87	7,17	185,40	0,02	0,46	35,82	2,94	41,42	10,28	46,39	1,01
321	Капуста тушеная	150	2,58	4,05	11,78	93,88	0,03	21,45	0,00	0,30	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 полипропиленым молочным	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8
	"БИОЙОГ" 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	29,47	25,91	86,40	709,52	0,40	36,89	135,82	4,99	197,74	227,40	388,21	7,60
	Итого День 4	1290	46,21	43,60	167,12	1258,30	0,61	50,16	208,55	8,88	279,15	397,70	535,69	13,11

327	Супс 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 водопроводным молочным "ВИОЮД" 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	0,2	6,6	11,4	38,8	0,9
	ИТОГО Заутрак	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:													
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
98	Суп картофельный с крупой	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	Гуаш	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 рассыпчатая	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 водопроводным молочным "ВИОЮД" 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	24,44	41,29	106,47	875,80	25,71	23,66	0,00	3,74	110,30	328,05	434,04	9,71
	ИТОГО ДЕНЬ 7	1240	51,89	54,64	200,78	1575,72	25,94	26,28	87,24	5,82	541,93	575,77	974,71	13,67
День 8	СРЕДА:													
	Заутрак:													
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 водопроводным молочным "ВИОЮД" 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 Заутрак	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:													
29	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,62	2,27	44,34	0,02	7,93	0,00	0,56	15,26	11,30	21,38	0,40
103	Суп картофельный с макаронами из зелеными	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	17,88	172,86	0,14	17,80	50,00	1,33	41,66	27,40	87,03	1,03
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 водопроводным молочным "ВИОЮД" 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	20,68	28,28	108,93	790,73	0,41	34,75	86,98	4,41	153,83	242,97	389,11	5,99
	ИТОГО ДЕНЬ 8	1262	37,20	47,60	171,25	1280,19	0,65	52,97	273,67	5,62	389,37	425,97	711,16	11,09
День 9	ЧЕТВЕРГ:													
	Заутрак:													
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

