



Октябрь 2024 год

Примерное Десятидневное Циклическое Меню завтраков и обедов
в общеобразовательных учреждениях Каменского района
осенне-зимний
категория детей от 12-17 лет



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "ПРОФИ"
О.И. Мещникова
Октябрь 2024 год

№ рецептура	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергич. ценность, Ккал	Витамины							Минеральные вещества						
							В1	С	А	РР	Са	Мg	Р	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	1,63	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	2,64	10,5	150	0,3						
14	Магго порциями	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,01	2,4		3	0,02						
	Хлеб, обогащенный белком йодированным	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8						
	Молочным "БИОЮД" 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:	550	17,03	21,81	60,22	519,30	0,20	1,07	151,00	1,32	456,30	183,18	386,28	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	Выпечка 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		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 йодированным	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8						
	Молочным "БИОЮД" 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:	900	24,03	47,49	137,86	1080,33	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	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 йодированным	40	3,16	0,72	19,80	97,20	0,08			0,69	12,27	17,60	46,40	1,07						
	Молочным "БИОЮД" из муки пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04		0,00	0,2	6,6	11,4	38,8	0,9						
	ИТОГО Завтрак:	550	31,34	15,44	104,99	790,48	0,25	2,90	101,94	2,29	491,68	257,04	615,80	4,34						
	Обед:																			
52	Салат из отварной свеклы	100	1,42	6,02	8,27	92,8	0,02	6,65		0,18	35,47	20,7	40,63	1,32						
96	Рассольник 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 виноградного 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 йодированным	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8						
	Молочным "БИОЮД" 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	38,11	37,55	123,36	991,62	0,33	40,93	90,40	8,79	171,03	223,27	401,53	6,91						

132	Завтрак	Каша 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	1,29
		Печенье сахарное	40	2,72	7,44	26,52	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	1,5	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	216,18	350,47	3,37
		Обед													
55		Салат из свеклы с солёными огурцами	100	1,42	6,03	6,27	85	0,03	5,95		0,23	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	50,27	229,91	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	26,52	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	127,99	841,60	0,35	16,92	79,70	3,91	114,39	232,27	405,46	8,54
		ИТОГО ДЕНЬ 5	1400	45,60	53,49	237,22	1494,13	0,70	18,34	148,72	5,27	324,26	450,45	755,93	11,91
		ПОНЕДЕЛЬНИК:													
		Завтрак													
181		Каша 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	1,5	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	26,4	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 "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	699,98	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		Ворш на свежей капусте 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 бройлеров-напит	100	13,64	13,19	7,97	206	0,02	0,51	39,5	3,27	46,02	11,42	107,1	1,12
202,309		Макаронные изделия отварные	180	6,86	6,94	36,54	224,86	0,05	0,00	24,00	0,42	10,20	6,84	31,56	0,68
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	22,44	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	28,72	29,33	130,39	872,31	0,25	30,77	63,80	5,72	182,81	224,76	318,07	5,92
		ИТОГО ДЕНЬ 6	1440	47,22	58,57	220,79	1572,29	0,44	32,18	239,80	6,99	610,18	411,56	665,66	8,72
		ВТОРНИК:													
		Завтрак													
224		Запеканка творожная с морковью	180	20,99	7,13	42,80	421,20	0,10	1,28	33,04	1,30	281,30	44,64	389,70	2,05
327		Сок 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 выпариванным молочным "ВИОЙОД" 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 Запек	550	31,34	15,44	104,09	790,48	0,25	2,90	101,84	2,29	491,68	257,04	615,80	4,24
	Обед:													
52	Салат из отварной свеклы	100	1,42	6,02	8,27	92,8	0,02	6,65		0,18	35,47	20,7	40,63	1,22
98	Суп картофельный с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	0,04	9,9		0,55	35,88	14,18	33,58	0,58
260	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92		1,9	20	22,39	128,62	2,21
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	31,5	30,37			0,55	29,69	158,08	236,64	5,22
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 выпариванным молочным "ВИОЙОД" 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	28,11	50,97	117,10	1042,95	30,82	21,47	0,00	3,98	143,24	363,55	517,47	12,05
	Итого День 7	1440	59,45	66,41	221,19	1833,43	31,07	24,37	101,84	6,27	634,92	620,59	1133,27	16,39
	СРЕДА:													
День 8	Запек:													
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 кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,23		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	99,4	0,03	13,5		0,2	1,6	9	11	2,2
	Хлеб, обогащенный белком выпариванным молочным "ВИОЙОД" 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 Запек	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	10,03	7,28	125,1	0,05	9,63		0,47	31,23	19,53	43,27	0,82
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25		1,18	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	0,85	41,71	34,78	151,55	1,33
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
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 выпариванным молочным "ВИОЙОД" 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	22,73	38,45	126,32	967,90	0,50	41,93	101,09	4,91	190,39	266,33	458,93	6,40
	Итого День 8	1441	44,06	64,55	189,36	1536,53	0,77	60,22	376,49	6,18	454,11	453,75	842,69	12,82
	ЧЕТВЕРГ:													
День 9	Запек:													
234	Котлета рыбная	55	6,14	7,51	7,41	122	0,03	0,16	22,6	0,47	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	0,03	43,74	28,77	91,38	1,08
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	1,6	9	11	2,2
	Хлеб, обогащенный белком выпариванным молочным "ВИОЙОД" 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

