



10
10 октября 2024 год

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



10
10 октября 2024 год
директор ООО "ПРОФИ"
О.В. Пенникова

182	Завтрак:	Каша овсяная молочная жидкая	200	7,45	12,22	32,62	271,32	0,20	1,11	55,22	0,50	140,38	57,74	219,26	1,11
		Печенье сахарное	40	2,72	7,44	26,32	118,08								
		Хлеб, обогащенный белком йодированным 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:	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 с соленьями огурцами	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	9,87	36,45	302,67	0,15	6,47	67,20	2,36	23,32	50,57	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 йодированным 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	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 порциани	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,01	2,4	3	0,02	
		Хлеб, обогащенный белком йодированным 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:	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 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		Ворст 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 или бройлеров-цаплят	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
202,309		Макаронные изделия отварные	150	5,72	5,78	30,45	195,72	0,04	0,00	19,10	0,35	8,50	5,70	26,30	0,57
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 йодированным 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	740	25,27	24,56	111,83	754,70	0,22	20,97	54,92	4,97	151,83	214,18	277,73	5,18
		ИТОГО ДЕНЬ 6	1240	42,38	51,36	192,60	1386,54	0,40	22,15	219,32	6,15	552,39	386,92	601,68	7,88
		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 выпариваемым	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
	Молочный "БИОИОД" 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 Вородинский 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
	ИТОГО ЗАВТРАК:													
	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
98	Суп картофельный с крупой	200	1,18	3,94	4,87	61,00	0,03	7,92	0,00	0,44	26,70	11,94	26,86	0,46
260	Лулуш	90	9,58	26,37	2,60	278,10	0,25	0,83	0,00	1,71	18,00	20,15	115,76	1,99
171	Капша Гречневая раскладчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	26,31	0,00	0,00	0,46	24,74	131,73	197,20	4,43
342	Хлеб, обогащенный белком выпариваемым	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
	Молочный "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 Вородинский 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	24,50	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:													
	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
210	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 выпариваемым	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8
	Молочный "БИОИОД" 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 Вородинский 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:	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
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 макарошками изюмными	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	Кисель из сока плодового или ягодного 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 выпариваемым	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8
	Молочный "БИОИОД" 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 Вородинский 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	20,87	30,68	111,04	821,45	0,42	32,60	86,98	4,13	157,31	243,36	393,69	5,49
	ИТОГО ДЕНЬ 8	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
День 9	ЧЕЛВЕРГ:													
	Завтрак:													
234	Котлета рыбная	50/5	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 лимонком	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 выпариваемым	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8
	Молочный "БИОИОД" 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 Вородинский 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

№ рецептура	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Витамины							Минеральные вещества					
							В1	С	А	РР	Са	Мg	Р	Fe					
ПОНЕДЕЛЬНИК:																			
День 1	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	0,57					
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 порциями	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,01	2,4		3	0,02					
	Хлеб, обогащенный белком подпорованным молочным "БИОЙОГ" 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 подпорованным молочным "БИОЙОГ" 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					
ВТОРНИК:																			
День 2	ВТРОНИК:	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	Кофеинный 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 подпорованным молочным "БИОЙОГ" 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	Расольник Ленинградский	200	1,62	4,07	9,38	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 подпорованным молочным "БИОЙОГ" 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	206,59	347,88	5,94					