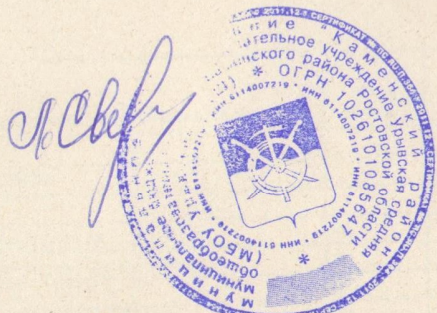
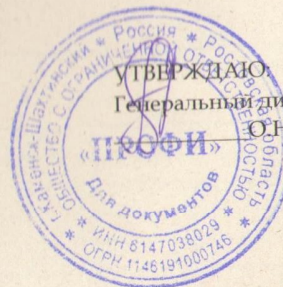


СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ



"31" августа 2022 год



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "ПРОФИ"
О.Н. Щенникова

"31" августа 2022 год

Примерное десятидневное цикличное меню обедов
в общеобразовательных учреждениях Каменского района
осенне-зимний период
категория детей от 7-11 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетич. ценность, Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------|---|------------------|-------|-------|----------|---------------------------|----------|-------|--------|------|----------------------|--------|--------|------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| День 1 | ПОНЕДЕЛЬНИК: | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 10,3 | 60,4 | 0,02 | 17,1 | | 1,41 | 24,97 | 28,31 | 15,09 | 0,47 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 2 | 5,17 | 13,74 | 115,36 | 0,06 | 22,1 | | 2,42 | 34,9 | 52,07 | 25,87 | 1,2 |
| | Сметана | 10 | 0,26 | 1,5 | 0,36 | 16,2 | | 0,04 | 10 | 0,03 | 8,8 | 6,1 | 0,9 | 0,02 |
| 268 | Биточек мясной | 100 | 16,5 | 24,2 | 14,32 | 344 | 0,08 | 0,34 | 44,8 | 1,89 | 43,14 | 188,8 | 55,78 | 2,8 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,2 | 6,45 | 50,79 | 251,64 | 0,03 | | | 0,25 | | 73,13 | 19,6 | 0,63 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,9 | 66,68 | 0,01 | 4 | | 0,08 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,92 |
| | Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной | 40 | 3,16 | 0,72 | 19,8 | 97,2 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 133,2 | 0,8 |
| | Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной | 20 | 2,07 | 0,39 | 12,27 | 62,4 | 0,06 | | | 0,3 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,38 |
| | ИТОГО Обед: | 900 | 29,66 | 41,84 | 137,48 | 1013,88 | 0,32 | 43,58 | 54,8 | 6,9 | 137,31 | 445,81 | 271,14 | 8,22 |
| День 2 | ВТОРНИК: | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из отварной свеклы | 100 | 1,4 | 6,01 | 8,26 | 92,8 | 0,01 | 6,65 | | 0,94 | 35,46 | 40,63 | 20,48 | 1,31 |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 10,8 | 3,63 | 17,25 | 145,55 | 0,13 | 17,31 | 33,84 | 1,62 | 31,51 | 132,19 | 27,34 | 1,53 |
| 288 | Птица отварная | 100 | 23,48 | 25,82 | 0,48 | 84 | 0,04 | 2,36 | 98,2 | 1,67 | 56 | 167 | 20,28 | 1,9 |
| 202,309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 52,76 | 201,6 | 0,07 | | | 0,16 | 5,83 | 44,6 | 25,34 | 1,33 |
| 359 | Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром | 200 | 0,26 | 0,04 | 25,07 | 125,36 | 0,01 | 3,15 | | 0,06 | 11,37 | 6,3 | 5,46 | 0,15 |
| | Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной | 40 | 3,16 | 0,72 | 19,8 | 97,2 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 133,2 | 0,8 |
| | Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной | 20 | 2,07 | 0,39 | 12,27 | 62,4 | 0,06 | | | 0,3 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,38 |
| | ИТОГО Обед: | 890 | 47,79 | 42,03 | 135,89 | 808,91 | 0,38 | 29,47 | 132,04 | 5,27 | 159,27 | 483,72 | 249,2 | 8,4 |
| День 3 | СРЕДА: | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 10,04 | 16,92 | 156,06 | 0,04 | 9,63 | | 0,94 | 31,24 | 43,27 | 19,53 | 0,83 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,15 | 3,2 | 15,27 | 94,82 | 0,07 | 33,6 | | 1,54 | 36,24 | 50,08 | 24,21 | 0,92 |
| 229 | Рыба тушенная с овощами | 120 | 11,7 | 5,94 | 4,56 | 126 | 0,06 | 4,48 | 6,98 | 3,65 | 46,89 | 194,63 | 58,24 | 1,02 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,76 | 46,2 | 190,8 | 0,17 | 21,79 | | 0,16 | 44,37 | 103,91 | 33,3 | 1,21 |
| 348 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,78 | 0,06 | 22,12 | 93,28 | 0,02 | 0,8 | | 1,1 | 32 | 29,2 | 21 | 0,68 |
| | Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной | 40 | 3,16 | 0,72 | 19,8 | 97,2 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 133,2 | 0,8 |
| | Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной | 20 | 2,07 | 0,39 | 12,27 | 62,4 | 0,06 | | | 0,3 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,38 |
| | ИТОГО Обед: | 910 | 24,94 | 26,11 | 137,14 | 820,56 | 0,48 | 70,3 | 6,98 | 8,21 | 209,84 | 514,09 | 306,58 | 6,84 |
| День 4 | ЧЕТВЕРГ: | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 8,20 | Овощи соленые | 100 | 0,59 | 0,1 | 1,11 | 10,5 | 0,01 | 3,5 | | 0,05 | 8,5 | 15 | 32 | 0,25 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,87 | 5,55 | 32,5 | 190,31 | 0,23 | 11,51 | | 2,45 | 36,57 | 106,78 | 38,27 | 1,98 |
| 209 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | | 100 | | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 243 | Сосиски отварные | 50 | 5,17 | 0,44 | 0,4 | 113 | 0,09 | | 20 | | 10,56 | 54,23 | 5,83 | 0,66 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 321 | Капуста тушеная | 150 | 3,1 | 4,86 | 19,65 | 152,54 | 0,04 | 25,74 | | 0,36 | 83,18 | 60,21 | 30,98 | 1,21 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,9 | 66,68 | 0,01 | 4 | | 0,08 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,92 |
| | Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной | 40 | 3,16 | 0,72 | 19,8 | 97,2 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 133,2 | 0,8 |
| | Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной | 30 | 3,1 | 0,58 | 18,4 | 93,6 | 0,09 | | | 0,45 | 14,85 | 87,3 | 25,65 | 2,02 |
| | ИТОГО Обед: | 860 | 26,23 | 17,01 | 108,04 | 786,83 | 0,56 | 44,75 | 120 | 3,91 | 191,26 | 439,52 | 274,33 | 8,84 |
| День 5 | ПЯТНИЦА: | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Салат из свеклы с огурцами солеными | 100 | 1,42 | 6,03 | 6,28 | 85 | 0,03 | 5,95 | | | 30,71 | 35 | 18,62 | 1,07 |
| 113 | Суп лапша домашняя | 250 | 13,29 | 2,86 | 14,53 | 137,04 | 0,19 | 1,7 | 49,09 | 1,33 | 25,31 | 103,37 | 6,57 | 1,08 |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 21,83 | 19,95 | 42,69 | 418 | 0,15 | 6,47 | 67,2 | 2,36 | 25,32 | 239,91 | 50,37 | 2,32 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Печенье сахарное | 40 | 0,37 | 9,3 | 33,1 | 228,5 | | | | | | | | |
| | Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной | 40 | 3,16 | 0,72 | 19,8 | 97,2 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 133,2 | 0,8 |
| | Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной | 30 | 3,1 | 0,58 | 18,4 | 93,6 | 0,09 | | | 0,45 | 14,85 | 87,3 | 25,65 | 2,02 |
| | ИТОГО Обед: | 820 | 44,17 | 39,64 | 155 | 1151,34 | 0,54 | 18,12 | 116,29 | 4,86 | 119,39 | 514,38 | 242,41 | 10,09 |
| День 6 | ПОНЕДЕЛЬНИК: | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 10,3 | 60,4 | 0,02 | 17,1 | | 1,41 | 24,97 | 28,31 | 15,09 | 0,47 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 2 | 5,17 | 13,74 | 115,36 | 0,06 | 22,1 | | 2,42 | 34,9 | 52,07 | 25,87 | 1,2 |
| 297 | Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят | 100 | 13,72 | 20,48 | 18,3 | 272 | 0,04 | 1,02 | 79,8 | | 48,42 | 107,1 | 14,42 | 1,14 |
| 321 | Капуста тушеная | 180 | 3,67 | 6,62 | 14,2 | 138,6 | 0,05 | 30,74 | | 0,36 | 105,75 | 73,24 | 37,6 | 1,49 |
| 348 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,78 | 0,06 | 22,12 | 93,28 | 0,02 | 0,8 | | 1,1 | 32 | 29,2 | 21 | 0,68 |
| | Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной | 40 | 3,16 | 0,72 | 19,8 | 97,2 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 133,2 | 0,8 |
| | Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной | 30 | 3,1 | 0,58 | 18,4 | 93,6 | 0,09 | | | 0,45 | 14,85 | 87,3 | 25,65 | 2,02 |
| | ИТОГО Обед: | 900 | 27,74 | 36,88 | 116,86 | 870,44 | 0,34 | 71,76 | 79,8 | 6,26 | 270,09 | 412,02 | 272,83 | 7,8 |
| День 7 | ВТОРНИК: | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из отварной свеклы | 100 | 1,4 | 6,01 | 8,26 | 92,8 | 0,01 | 6,65 | | 0,94 | 35,46 | 40,63 | 20,48 | 1,31 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 10,96 | 3,59 | 18,37 | 136,8 | 0,1 | 20,79 | 36 | 1,56 | 41,69 | 112,18 | 21,48 | 1,32 |
| 260 | Гуляш | 100 | 14,55 | 16,79 | 5,3 | 250 | 0,03 | 0,92 | | 2,15 | 21,81 | 154,15 | 22,03 | 3,06 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,96 | 10,74 | 44,84 | 315 | 30,37 | | | 0,55 | 29,69 | 236,64 | 158,08 | 5,32 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,9 | 66,68 | 0,01 | 4 | | 0,08 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,92 |
| | Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной | 40 | 3,16 | 0,72 | 19,8 | 97,2 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 133,2 | 0,8 |
| | Хлеб Бородинский из муки ржано-пшеничной | 20 | 2,07 | 0,39 | 12,27 | 62,4 | 0,06 | | | 0,3 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,38 |
| | ИТОГО Обед: | 890 | 42,26 | 38,4 | 124,74 | 1020,88 | 30,64 | 32,36 | 36 | 6,1 | 154,15 | 641 | 375,97 | 14,11 |
| День 8 | СРЕДА: | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 10,04 | 7,29 | 125,1 | 0,04 | 9,63 | | 0,94 | 31,24 | 43,27 | 19,53 | 0,83 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 10,8 | 3,69 | 39,21 | 187,36 | 0,14 | 17,02 | 31,5 | 1,7 | 30,09 | 120,16 | 25,52 | 1,52 |
| 234 | Котлета или биточек рыбный | 100 | 13,04 | 4,91 | 15,44 | 158,78 | 0,12 | 0,33 | 6,6 | 2,38 | 44,68 | 188,79 | 47,6 | 0,83 |

