

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



"31" августа 2022 год



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

"31" августа 2022 год

Примерное десятидневное циклическое меню обедов
в общеобразовательных учреждениях Каменского района
осенне-зимний период
категория детей с 12-17 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-пылят	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						
	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

