



28 августа 2025 год



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

28 августа 2025 год

Примерное десятидневное циклическое меню завтраков и обедов в общеобразовательных учреждениях Каменского района

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК:													
	Завтрак:													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,29	2,9	10,78	90	0,05	0,5	19,8	0,3	97,8	82,1	16	0,39
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
15	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,49	36	0,01	0,07	26		88	50	3,5	0,1
14	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,065	33			20	0,1	1,2	1,5		0,01
	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	2,07	0,39	12,27	62,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,38
	ИТОГО Завтрак	435	10,95	10,61	58,41	378,60	0,18	0,60	65,80	1,22	217,20	229,40	171,20	2,96
	Обед:													
45	Салат из свежей капусты	40	0,53	1,3	6,27	23,9	0,01	7,5		1,41	11,53	11,1	11,33	0,2
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54		2,42	39,78	43,68	20,9	0,98
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8		0,02	5	0,02	4,4	3	0,5	0,01
268	Биточек мясной	50	5,9	15,2	5,98	185	1,61	1,94	18,1	1,89	5,21	69,76	14,44	0,91
304	Рис отварной	100	2,43	3,59	24,45	139,8	0,02			0,25	40,63	10,9	0,35	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	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	2,07	0,39	12,27	62,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,38
	ИТОГО Обед	665	15,82	26,05	105,58	713,90	1,81	22,00	23,10	6,89	86,42	266,57	211,97	5,55
	ИТОГО ДЕНЬ 1	1100	26,77	36,66	163,99	1092,50	1,99	22,60	88,90	8,11	303,62	494,97	383,17	8,51
День 2	ВТОРНИК:													
	Завтрак:													
210	Омлет натуральный	87	8,08	14,4	1,53	168	0,06	0,15	162,3	0,09	59,8	130,95	9,36	1,53
243	Сосиска отварная (шт.)	50	21,04	16,71	0,11	236	0,04	21,15	50,6		48	150	25,55	1,6
71	Овощи свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6		1,47			5,1	9	4,2	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	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	2,07	0,39	12,27	62,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,38
	ИТОГО Завтрак	437	34,63	32,27	49,28	627,20	0,22	22,80	212,90	0,91	143,10	385,75	190,81	5,74
	Обед:													
24,20,23	Салат из свежих овощей	40	0,38	2,43	1,46	28,28	0,01	3,3	0	0,37	7,6	13,57	7,22	0,3
96	Рассольник Ленинградский	200	1,62	4,07	9,58	85,8	0,07	6,7		1,62	23,32	45,38	19,34	0,74
294	Котлета рубленая из птицы	50	7,95	12,48	8,29	177	0,05	0,44	56,4	0,5	29,74	40,95	10,5	0,87
202,309	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3	0,04			0,8	3,24	24,78	14,08	0,74
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,66	0,09	32,14	132,8	0,016	0,73		1,1	32,48	23,44	17,46	0,7
	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	2,07	0,39	12,27	62,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,38

День 3	ИТОГО Обед	660		19,52	23,19	101,17	695,78	0,31	11,17	56,40	5,21	115,48	241,12	218,90	5,53
	ИТОГО ДЕНЬ 2	1097		54,15	55,46	150,45	1322,98	0,53	33,97	269,30	6,12	258,58	626,87	409,71	11,27
	СРЕДН:														
	Завтрак														
223	Запеканка из творога	100		20,99	7,13	42,8	421,1	0,1	1,28	53,04	1,08	281,3	389,7	44,64	2,05
326	Соус молочный	50		2,06	5,24	7,09	83,8	0,03	0,33	28,8		65,83	50,9	9,4	0,19
379	Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,67	15,95	107,9	0,02	1,3	20		125,68	90	14	0,13
	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		2,07	0,39	12,27	62,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,38
	ИТОГО Завтрак	420		31,45	16,15	97,91	772,40	0,27	2,91	101,84	1,90	491,91	623,60	218,34	4,55
	Обед														
	Овощи свежие	40		0,28	0,1	0,76	4,8		1,96			6,8	12	5,6	0,2
88	Шти из свежей капусты с картофелем	200		1,41	3,96	6,3	71,8	0,06	12,62			39,4	39,2	17,7	0,66
234	Котлета рыбная	50		6,14	7,51	7,41	122	0,03	0,16	22,6		22,94	83,35	19,13	0,73
312	Пюре картофельное	100		2,04	3,2	13,63	91,5	0,09	12,11		0,16	24,65	57,73	18,5	0,67
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200		0,66	0,09	32,14	132,8	0,016	0,73		1,1	32,48	23,44	17,46	0,7
	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		2,07	0,39	12,27	62,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,38
	ИТОГО Обед	660		15,76	15,97	92,31	582,50	0,32	27,58	22,60	2,08	145,37	308,72	228,69	5,14
День 4	ИТОГО ДЕНЬ 3	1080		47,21	32,12	190,22	1354,90	0,59	30,49	124,44	3,98	637,28	932,32	447,03	9,69
	ЧЕТВЕРГ:														
	Завтрак														
	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150		4,57	2,99	33,01	177,5	0,1	0,73	11,28		100	117,12	28,35	0,62
175	Чай с сахаром и лимоном	200		0,12	0,02	10,2	41		2,83			12,8	4	2,2	0,32
377	Печенье сахарное	40		2,92	7,04	24,4	174								
	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		2,07	0,39	12,27	62,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,38
	ИТОГО Завтрак	460		12,84	11,16	99,68	552,10	0,22	3,56	11,28	0,82	131,90	214,12	180,85	3,12
	Обед														
	Овощи свежие	40		0,28	0,1	0,76	4,8		1,96			6,8	12	5,6	0,2
102	Суп картофельный с горохом	200		4,39	4,22	13,23	118,6	0,18	4,66			34,14	70,48	28,46	1,64
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	50		6,82	10,22	4,05	136	0,02	0,51	39,9		24,21	53,55	7,21	0,57
171	Каша пшеничная рассыпчатая	100		4,28	5	25,04	163	0,08		25		22,56	97,79	22,91	1,66
342	Компот из свежих плодов	200		0,16	0,16	27,88	114,6	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		2,07	0,39	12,27	62,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,38
	ИТОГО Обед	660		21,16	20,81	103,03	696,40	0,41	11,13	64,90	0,90	113,21	331,22	218,08	7,17
День 5	ИТОГО ДЕНЬ 4	1120		34,00	31,97	202,71	1248,70	0,63	14,69	76,18	1,72	245,11	545,34	398,93	10,29
	ПЯТНИЦА:														
	Завтрак														
	Сосиска отварная (Питт.)	50		21,04	16,71	0,11	236	0,04	21,15	50,6		48	150	25,55	1,6

[illegible]

[illegible]