



"31" августа 2022 год



"31" августа 2022 год

Примерное десятидневное циклическое меню обедов

в общеобразовательных учреждениях Каменского района

осенне-зимний период

категория детей от 7-11 лет и с 12-17 лет

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК:																		
	Завтрак																		
	Обед																		
45	Салат из свежих 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	53,07	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	Биточки мясные	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 яблов	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 гидролизованным молочным "БИОМОД" 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
День 2	ИТОГО ОБЕД	900	29,66	41,84	137,48	1013,88	0,32	43,58	54,8	6,9	137,11	445,81	271,14						8,27
	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	Расстегаек. Люблинский	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	Пшеница отварная	100	25,48	25,82	0,48	84	0,04	2,36	98,2	1,67	56	167	20,28						1,9
202,309	Масляные изделия открытые	180	6,62	5,42	32,76	201,6	0,07			0,16	5,63	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 гидролизованным молочным "БИОМОД" 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
День 3	ИТОГО ОБЕД	990	47,79	42,83	135,89	808,91	0,38	29,47	132,04	5,27	159,27	463,72	249,2						8,8
	СРЕДА:																		
	Обед																		
20	Винегрет свежий	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 тушеная с овощами	120	11,7	5,94	4,56	136	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 яблов 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 гидролизованным молочным "БИОМОД" 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
День 4	ИТОГО ОБЕД	910	24,94	26,11	137,44	828,56	0,48	70,3	6,98	8,21	209,84	514,09	266,58						6,94
	ЧЕТВЕРГ:																		
	Обед																		
8,20	Овощи соевые	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 торпак	250	5,87	5,55	32,5	190,31	0,23	11,51		2,45	36,57	106,78	38,27						1,98
209	Ябло отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		21	76,8	4,8						1
243	Сосиски отварные	50	5,17	0,44	0,4	113	0,09		20		10,36	54,23	5,83						0,66

321	Капуста тушеная	130							152,54	0,04	25,74		83,18	60,21	30,98	1,21
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	15,9	19,65	4,86	3,11	0,16	66,68	0,01	4		6,4	4,4	3,6	0,92
	Хлеб, обогащенный белком водорослями и витаминизированным дрожжами "БИОИЮТ" из муки пшеничной	40	3,16	19,8	19,8	0,72	3,16		97,2	0,06			9,2	34,8	133,2	0,8
	Хлеб бородавский из муки ржаного-пшеничной	30	3,1	18,4	18,4	0,58	3,1		93,6	0,09			14,85	87,3	25,65	2,02
День 5	ИТОГО ОБЕД	600	36,23	108,04	108,04	17,01	36,23		786,83	0,56	44,75		191,26	438,52	274,33	8,84
	ПЯТНИЦА:															
	Обед															
55	Салат из свежих овощей с огурцами и помидорами	100	1,42	6,28	6,28	6,03	1,42		85	0,03	5,95		30,71	35	18,62	1,07
113	Суп лапша, куриный	250	13,29	14,53	14,53	2,86	13,29		137,04	0,19	1,7		25,31	103,37	6,37	1,08
291	Плов из птицы	200	21,83	42,69	42,69	19,95	21,83		418	0,15	6,47		25,32	239,91	50,37	2,32
	Сок фруктовый	200	1	20,2	20,2	0,2	1		92	0,02	4		14	8		2,8
	Печенье сладкое	40	0,37	33,1	33,1	9,3	0,37		228,5							
	Хлеб, обогащенный белком водорослями и витаминизированным дрожжами "БИОИЮТ" из муки пшеничной	40	3,16	19,8	19,8	0,72	3,16		97,2	0,06			9,2	34,8	133,2	0,8
	Хлеб бородавский из муки ржаного-пшеничной	30	3,1	18,4	18,4	0,58	3,1		93,6	0,09			14,85	87,3	25,65	2,02
День 6	ИТОГО ОБЕД	820	44,17	151,34	151,34	39,64	44,17		1151,34	0,54	18,12		119,39	514,38	242,41	10,09
	ПОНЕДЕЛЬНИК:															
	Завтрак															
	Обед															
45	Салат из свежей капусты	100	1,31	10,3	10,3	3,25	1,31		60,4	0,02	17,1		24,97	28,31	15,09	0,47
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	5,17	13,74	13,74	5,17	5,17		115,36	0,06	22,1		34,9	52,07	25,87	1,2
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-пullets	100	13,72	18,3	18,3	20,48	13,72		272	0,04	1,02		48,42	107,1	14,42	1,14
321	Капуста тушеная	180	3,67	14,2	14,2	6,62	3,67		138,6	0,05	30,74		105,75	73,24	37,6	1,49
348	Компот из яблок или ягод сушеных	200	0,78	22,12	22,12	0,06	0,78		93,28	0,02	0,8		32	29,2	21	0,68
	Хлеб, обогащенный белком водорослями и витаминизированным дрожжами "БИОИЮТ" из муки пшеничной	40	3,16	19,8	19,8	0,72	3,16		97,2	0,06			9,2	34,8	133,2	0,8
	Хлеб бородавский из муки ржаного-пшеничной	30	3,1	18,4	18,4	0,58	3,1		93,6	0,09			14,85	87,3	25,65	2,02
День 7	ИТОГО ОБЕД	900	27,74	116,86	116,86	36,88	27,74		870,44	0,34	71,76		270,09	412,02	272,83	7,8
	ВТОРНИК:															
	Обед															
52	Салат из отварной свеклы	100	1,4	8,26	8,26	6,01	1,4		92,8	0,01	6,65		35,46	40,65	20,48	1,31
98	Суп крестьянский с крутой	250	10,96	18,37	18,37	3,59	10,96		136,8	0,11	20,79		41,69	112,18	21,48	1,32
260	Гуляш	100	14,55	16,79	16,79	5,3	14,55		250	0,03	0,92		21,81	154,15	22,03	3,06
171	Капа гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	10,74	10,74	9,96		315	30,37			29,69	236,64	158,08	5,32
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	15,9	15,9	0,16	0,16		66,68	0,01	4		6,4	4,4	3,6	0,92
	Хлеб, обогащенный белком водорослями и витаминизированным дрожжами "БИОИЮТ" из муки пшеничной	40	3,16	19,8	19,8	0,72	3,16		97,2	0,06			9,2	34,8	133,2	0,8
	Хлеб бородавский из муки ржаного-пшеничной	20	2,07	12,27	12,27	0,39	2,07		62,4	0,06			9,9	58,2	17,1	1,38
День 8	ИТОГО ОБЕД	890	43,26	124,74	124,74	38,4	43,26		1020,58	0,64	32,36		154,15	641	375,97	14,11
	СРЕДА:															
	Обед															
20	Вителлет свиной	100	1,4	10,04	7,29	10,04	1,4		125,1	0,04	9,63		31,24	43,27	19,53	0,83
103	Суп картофельный с мясорубками и картофелем	250	10,8	3,69	39,21	3,69	10,8		187,36	0,14	17,02		30,09	130,16	25,52	1,52
234	Котлеты или биточки рыбные	100	13,04	4,91	13,44	4,91	13,04		138,78	0,12	0,33		44,68	188,79	47,6	0,83

