



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ

А.А. Мельников
А.А. Мельников

"31" августа 2022 год



Исполнительный директор ООО "ПРОФИ"
И.И. Иванов

"31" августа 2022 год

Примерное десятидневное циклическое меню завтраков

в общеобразовательных учреждениях Каменского района

осенне-зимний период

категория детей от 7-11 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:																	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	120	0,07	0,66	26,4	0,4	130,4	109,5	21,34				0,52	
376	Чай с сахаром	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4					0,86
15	Сыр твердый	25	5,8	7,38	0,49	90	0,01	0,18	65	0,1	220	1,25	8,75					0,25
14	Масло порциан	15	0,12	10,88	0,2	99			60	0,1	3,6	4,5						0,03
	Хлеб, обогащенный белком водированным молочным "БИОИЮД" 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	1,38	0,26	8,18	41,6	0,04			0,2	6,6	38,8	11,4					0,9
	ИТОГО Завтрак	500	14,84	23,04	55,01	463,69	0,18	0,94	151,40	1,32	274,75	320,84	179,09					3,38
День 2	ВТОРНИК:																	
	Завтрак:																	
224	Запеканка творожная с яблоками	150	24,6	24,78	40,83	432	0,1	1,2	111,3	1,08	234,42	334,75	37,2					1,71
326	Суп молочный	100	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	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14					0,14
	Хлеб, обогащенный белком водированным молочным "БИОИЮД" из муки пшеничной	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,04			0,39	6,9	26,1	99,9					0,6
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	20	1,38	0,26	8,18	41,6	0,04			0,2	6,6	38,8	11,4					0,9
	ИТОГО Завтрак	500	34,31	33,82	88,23	738,18	0,23	2,31	150,1	1,67	438,52	530,55	171,9					3,54
День 3	СРЕДА:																	
	Завтрак:																	
210	Омлет яично-рыбный	105	9,76	17,38	1,85	202,76	0,07	0,18	227,2	0,822	72,16	158,04	11,3					1,85
382	Каша на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,01	152,22	124,56	21,34					0,48
9,2	Фрукты свежие	100	0,48	0,48	11,65	55,84	0,03	10		0,2	16	11	9					2,2
	Хлеб, обогащенный белком водированным молочным "БИОИЮД" 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	1,38	0,26	8,18	41,6	0,04			0,2	6,6	38,8	11,4					0,9
	ИТОГО Завтрак	465	18,86	22,38	59,06	516	0,26	11,77	251,6	1,752	256,18	367,2	186,24					6,23
День 4	ЧЕТВЕРГ:																	
	Завтрак:																	
295	Котлета куриная	90	13,77	26,46	13,91	349,2	0,09	0,94	82,26	1,08	49,99	87,79	18,72					1,28
202,309	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09				11,51	45,5	8,29					0,83
378	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	12,2	50		2,9			7,8	9,8	5,2					0,9
9,2	Фрукты свежие	100	0,35	0,35	8,63	41,36	0,03	10		0,2	16	11	9					2,2
	Хлеб, обогащенный белком водированным молочным "БИОИЮД" 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	1,38	0,26	8,18	41,6	0,04			0,2	6,6	38,8	11,4					0,9
	ИТОГО Завтрак	600	24,35	30,64	98,71	771,57	0,31	13,84	82,26	2	101,1	227,69	185,75					6,91
День 5	ПЯТНИЦА:																	
	Завтрак:																	
182	Каша овсяная молочная яичная	200	7,45	12,22	32,64	271,43	0,2	1,11	55,24	1,89	145,49	219,34	57,77					1,63

