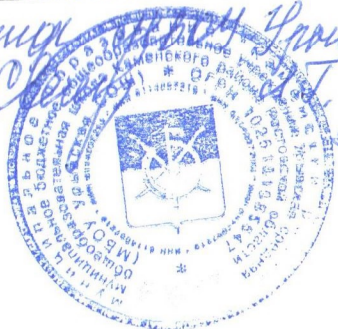


Согласовано  
Директор ООО "Профи" Уверской СВЛЛ  
И.С. Светлова  
31.08.2021г.



Генеральный директор ООО "ПРОФИ"  
О.Н. Щенникова

"31" августа 2021 год

**Примерное десятидневное циклическое меню обедов**  
в общеобразовательных учреждениях Каменского района  
осенне-зимний период  
категория детей от 12 лет и старше

*Всего*

№ 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:													
	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	Ворщ 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	Виточек 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 "БИОИОД" 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 Бординский 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
	<b>ИТОГО Обед:</b>	<b>900</b>	<b>29,66</b>	<b>41,84</b>	<b>137,48</b>	<b>1013,88</b>	<b>0,32</b>	<b>43,58</b>	<b>54,8</b>	<b>6,9</b>	<b>137,31</b>	<b>445,81</b>	<b>271,14</b>	<b>8,22</b>
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 "БИОИОД" 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 Бординский 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
	<b>ИТОГО Обед:</b>	<b>890</b>	<b>47,79</b>	<b>42,03</b>	<b>135,89</b>	<b>808,91</b>	<b>0,38</b>	<b>29,47</b>	<b>132,04</b>	<b>5,27</b>	<b>159,27</b>	<b>483,72</b>	<b>249,2</b>	<b>8,4</b>
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 "БИОИОД" 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 Бординский 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
	<b>ИТОГО Обед:</b>	<b>910</b>	<b>24,94</b>	<b>26,11</b>	<b>137,14</b>	<b>820,56</b>	<b>0,48</b>	<b>70,3</b>	<b>6,98</b>	<b>8,21</b>	<b>209,84</b>	<b>514,09</b>	<b>306,58</b>	<b>6,84</b>
День 4	ЧЕТВЕРГ:													
	Обед:													
8_20	Овощи соленные	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	1,98	2,45	36,57	106,78	38,27	1,98
309	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8	4,8	1



	Сосиски отварные	50	5,17	0,44	0,4	113	0,09		20		10,56	54,23	5,83	0,66
	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
2	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
	<b>ИТОГО Обед:</b>	<b>860</b>	<b>26,23</b>	<b>17,01</b>	<b>108,04</b>	<b>786,83</b>	<b>0,56</b>	<b>44,75</b>	<b>120</b>	<b>3,91</b>	<b>191,26</b>	<b>439,52</b>	<b>274,33</b>	<b>8,84</b>
<b>День 5</b>	<b>ПЯТНИЦА:</b>													
	<b>Обед:</b>													
	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
13	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
91	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
	<b>ИТОГО Обед:</b>	<b>820</b>	<b>44,17</b>	<b>39,64</b>	<b>155</b>	<b>1151,34</b>	<b>0,54</b>	<b>18,12</b>	<b>116,29</b>	<b>4,86</b>	<b>119,39</b>	<b>514,38</b>	<b>242,41</b>	<b>10,09</b>
<b>День 6</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК:</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
	<b>Обед:</b>													
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	Ворщ 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
	<b>ИТОГО Обед:</b>	<b>900</b>	<b>27,74</b>	<b>36,88</b>	<b>116,86</b>	<b>870,44</b>	<b>0,34</b>	<b>71,76</b>	<b>79,8</b>	<b>6,26</b>	<b>270,09</b>	<b>412,02</b>	<b>272,83</b>	<b>7,8</b>
<b>День 7</b>	<b>ВТОРНИК:</b>													
	<b>Обед:</b>													
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	0,04	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	17,1		0,3	9,9	58,2	17,1	1,38
	<b>ИТОГО Обед:</b>	<b>890</b>	<b>42,26</b>	<b>38,4</b>	<b>124,74</b>	<b>1020,88</b>	<b>0,364</b>	<b>32,36</b>	<b>36</b>	<b>6,1</b>	<b>154,15</b>	<b>641</b>	<b>375,97</b>	<b>14,11</b>
<b>День 8</b>	<b>СРЕДА:</b>													
	<b>Обед:</b>													
30	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



