

Согласовано  
Директор МБОУ Уровской СШ  
И.Т. Светлова



Генеральный директор ООО "ПРОФИ"  
И.И. Щенникова

"31" августа 2021 год

**Примерное десятидневное цикличное меню завтраков**  
в общеобразовательных учреждениях Каменского района  
осенне-зимний период  
категория детей от 7-11 лет

# Завтраки

№ 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	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК:</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
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 порционный	25	5,8	7,38	0,49	90	0,01	0,18	65	0,1	220	125	8,75	0,25
14	Масло порциями	15	0,12	10,88	0,2	99			60	0,1	3,6	4,5		0,03
	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 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
	<b>ИТОГО Завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>14,84</b>	<b>23,04</b>	<b>55,01</b>	<b>495,69</b>	<b>0,18</b>	<b>0,94</b>	<b>151,40</b>	<b>1,32</b>	<b>374,75</b>	<b>320,84</b>	<b>179,09</b>	<b>3,36</b>
День 2	<b>ВТОРНИК:</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
224	Запеканка творожная с морковью	150	24,6	24,78	40,83	432	0,1	1,2	111,3	1,08	234,42	324,75	37,2	1,71
326	Соус 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 йодированным молочным "БИОИОД" 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
	<b>ИТОГО Завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>34,31</b>	<b>33,82</b>	<b>88,23</b>	<b>738,18</b>	<b>0,23</b>	<b>2,31</b>	<b>150,1</b>	<b>1,67</b>	<b>438,52</b>	<b>530,55</b>	<b>171,9</b>	<b>3,54</b>
День 3	<b>СРЕДА:</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
210	Омлет натуральный	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	Какао 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 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 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
	<b>ИТОГО Завтрак:</b>	<b>465</b>	<b>18,86</b>	<b>22,38</b>	<b>59,06</b>	<b>516</b>	<b>0,26</b>	<b>11,77</b>	<b>251,6</b>	<b>1,752</b>	<b>256,18</b>	<b>367,2</b>	<b>186,24</b>	<b>6,23</b>
День 4	<b>ЧЕТВЕРГ:</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
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	8,23	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 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 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
	<b>ИТОГО Завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>24,35</b>	<b>30,64</b>	<b>98,71</b>	<b>771,57</b>	<b>0,31</b>	<b>13,84</b>	<b>82,26</b>	<b>2</b>	<b>101,1</b>	<b>227,69</b>	<b>185,75</b>	<b>6,91</b>
День 5	<b>ПЯТНИЦА:</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
182	Каша овсяная молочная жидкая	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



