

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

Губокинской казачьей СОШ № 1
М.С. Некрасова

01 октября 2024 год



Директор ООО "ПРОФИ"
генеральный директор ООО "ПРОФИ"
Е.И. Пленникова

01 октября 2024 год



Примерное десятидневное пикетичное меню завтраков и обедов

в общеобразовательных учреждениях Каменского района

осенне-зимний

категория детей от 7-11 лет

№ рецептура	Продукты, наименование блюда	Масса порции, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, Ккал	Витамины							Минеральные вещества							
							В1	С	А	РР	Са	Mg	P	Fe							
День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК:																				
	Завтрак:																				
120	Суп молочный с макаронами из овсяными	200	4,38	3,80	14,37	120,00	0,07	0,66	26,40	0,41	130,40	21,34	109,50	0,52							
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03		0,02	11,1	1,4	2,8	0,28							
15	Сыр порционный	30	6,96	8,85		108	0,01	0,21	78	0,06	264	10,5	150	0,3							
14	Масло порционные	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,01	2,4		3	0,02							
	Хлеб, обогащенный белком иодированным молочным "ВИОЮИД" из муки пшеничной	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8							
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9							
	ИТОГО Завтрак:	500	15,94	20,86	56,63	489,30	0,18	0,90	144,80	1,22	423,70	177,84	338,90	2,82							
	Обед:																				
45	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	9,41	35,76	0,01	11,31	0,00	0,34	17,30	16,99	16,66	0,30							
82	Борщи из свежей капусты с картофелем	200	2,25	6,15	13,66	129,69	0,06	13,35	0,00	0,60	61,85	32,66	68,25	1,53							
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2		0,04	10	0,03	8,8	0,9	6,1	0,02							
268	Витюшек мясной	90	10,50	27,23	10,76	332,32	2,90	3,48	32,58	0,08	9,37	25,98	125,56	1,63							
304	Рис отварной	150	3,65	5,39	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	16,33	60,94	0,53							
342	Котлет из свежих овощей	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	3,60	0,00	0,07	5,76	3,24	3,96	0,83							
	Хлеб, обогащенный белком иодированным молочным "ВИОЮИД" из муки пшеничной	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8							
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9							
	ИТОГО Обед:	750	22,04	43,30	123,10	962,10	0,11	31,78	42,58	2,05	118,88	240,70	355,07	6,33							
День 2	ВИТОРНИК:																				
	Завтрак:																				
224	Запеканка творожная с яблоками	150	17,49	5,94	35,67	351,00	0,08	1,07	44,20	1,08	234,42	37,20	324,75	1,71							
327	Суп молочный с лапшой	80	1,55	3,62	10,61	81,44	0,02	0,26	23,04	0,00	52,66	7,52	40,72	0,15							
379	Кефирный напиток с яблоком	200	3,17	2,67	15,95	107,88		1,3	20	0,1	125,68	14	90	0,13							
	Хлеб, обогащенный белком иодированным молочным "ВИОЮИД" из муки пшеничной	40	3,16	0,72	19,80	97,20	0,08	0,00	0,00	0,69	12,27	177,60	46,40	1,07							
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9							
	ИТОГО Завтрак:	500	27,45	13,35	94,31	699,92	0,22	2,63	87,24	2,07	431,63	247,72	540,67	3,96							
	Обед:																				
52	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	0,11	21,28	12,42	24,38	0,79							
96	Рисotto мясной Ленивиграхун	200	1,62	4,07	9,58	85,80	0,07	6,70	0,00	0,80	23,32	19,34	45,38	0,74							
288	Пшеничная каша	90	21,04	16,71	0,11	238,80	0,04	21,15	50,58	5,57	48,24	15,55	150,39	1,62							
202	Макаронные изделия отварные	150	5,44	5,78	30,38	195,23	0,06	0,00	28,50	0,50	12,13	8,13	37,48	0,81							
359	Каша из овса и гороха и из гороха с сахаром	180	0,28	0,00	35,46	144,00	0,01	2,16	0,00	0,09	20,21	6,53	16,65	0,17							
	Хлеб, обогащенный белком иодированным молочным "ВИОЮИД" из муки пшеничной	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8							
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9							

	ИТОГО Обед	740	33,67	31,11	107,62	851,81	0,29	34,00	79,08	7,79	140,98	206,58	347,88	5,84
День 3	ИТОГО ДЕНЬ 2	1240	61,13	44,45	201,93	1551,73	0,51	36,63	166,32	9,86	572,61	454,30	858,55	9,79
	СРЕДА:													
	Завтрак													
210	Омлет натуральной (1,5 яйца)	87	6,97	12,41	1,32	144,83	0,05	0,13	162,28	0,12	51,54	8,07	112,89	1,32
382	Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,33		3						
338	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,17	152,2	21,34	124,56	0,48
	Фрукты свежие	135	0,54	0,54	13,21	59,4	0,03	13,5		0,2	16	9	11	2,2
	Хлеб, обогащенный белком витаминизированным молочным "БИОИОЛ" из муки пшеничной	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9
	ИТОГО Завтрак	522	16,52	19,31	62,32	489,46	0,24	18,22	186,68	1,21	235,54	183,01	322,05	5,70
	Обед:													
67	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	0,28	18,74	11,72	25,96	0,50
88	Щи из свежей капусты с кардофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,80	0,06	12,62	0,00	0,65	39,40	17,70	39,20	0,66
229	Рыба тушеная с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,50	0,05	3,38	5,24	0,12	35,16	43,68	145,97	0,77
312	Пюре картофельное	150	3,10	9,16	17,98	172,86	0,14	17,80	50,00	1,33	41,66	27,40	87,03	1,03
348	Компот из яблок или ягод съенных	180	0,39	0,08	28,93	119,52	0,01	0,66	0,00	0,23	29,23	15,71	21,10	0,63
	Хлеб, обогащенный белком витаминизированным молочным "БИОИОЛ" из муки пшеничной	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9
	ИТОГО Обед	740	19,18	24,62	88,15	669,04	0,38	40,23	55,24	3,33	180,00	260,81	392,85	5,28
День 4	ИТОГО ДЕНЬ 3	1262	35,69	43,93	150,47	1158,50	0,63	58,45	241,92	4,53	415,54	443,82	714,90	10,98
	Ужин:													
	Завтрак													
294	Котлета рубленая из птицы	50	7,95	42,48	8,29	177	0,05	0,44	56,4	2,71	29,74	10,5	40,95	0,87
202	Макаронные изделия отварные	100	3,81	3,85	20,30	130,48	0,03	0,00	13,33	0,23	5,67	3,80	17,53	0,38
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83		0,03	14,2	2,4	4,4	0,36
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10		0,2	16	9	11	2,2
	Хлеб, обогащенный белком витаминизированным молочным "БИОИОЛ" из муки пшеничной	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9
	ИТОГО Завтрак	510	16,74	17,69	80,72	548,78	0,21	13,27	69,73	3,89	81,41	170,30	147,48	5,51
	Обед:													
70	Омлет соевые	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,07	0,00	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	4,66	0,00	0,92	34,14	28,46	70,48	1,64
209	Дыно отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	4,8	76,8	1
297	Фрикадельки из курицы бриллиант-шпикет	90	12,28	11,87	7,17	185,40	0,02	0,46	35,82	2,94	41,42	10,28	96,39	1,01
321	Капустя тушеная	150	2,58	4,05	11,28	93,88	0,03	21,45		0,3	69,32	25,82	50,18	1,01
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	3,60	0,00	0,07	5,76	3,24	3,96	0,83
	Хлеб, обогащенный белком витаминизированным молочным "БИОИОЛ" из муки пшеничной	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9
	ИТОГО Обед	780	29,40	25,86	85,71	705,32	0,38	32,24	135,82	5,02	302,24	225,60	385,81	7,55
	ИТОГО ДЕНЬ 4	1290	40,15	43,57	166,43	1254,10	0,59	45,51	205,55	8,91	283,65	395,90	533,29	13,06

327	Сус молочный сладкий	80	1,55	3,62	10,61	81,44	0,02	0,26	23,04	0,00	52,66	7,52	40,72	0,15
329	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,95	107,88		1,3	20	0,1	125,68	14	90	0,13
	Хлеб, обогащенный белком поливитаминным молочным	40	3,16	0,72	19,80	97,20	0,08	0,00	0,00	0,69	12,27	177,60	46,40	1,07
	"ВНИОД" из муки пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04	0,00	0,00	0,2	6,6	11,4	38,8	0,9
	ИТОГО Заправка:	500	27,45	13,35	94,31	699,92	0,22	2,63	87,24	2,07	431,63	247,72	540,67	3,96
	Обед													
52	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	0,11	21,28	12,42	24,38	0,79
98	Суп картофельный с крупой	200	1,18	3,94	4,87	61,00	0,03	7,92	0,00	0,44	28,70	11,34	26,86	0,46
240	Гречка	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,25	0,83	0,00	1,71	18,00	20,15	115,76	1,99
171	Кушанье гречневое рассыпчатое	150	8,30	8,95	37,37	262,50	25,31	0,00	0,00	0,46	24,74	131,73	197,20	4,43
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	3,60	0,00	0,07	5,76	3,24	3,96	0,83
	Хлеб, обогащенный белком поливитаминным молочным	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8
	"ВНИОД" из муки пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9
	ИТОГО Обед	740	24,50	42,95	102,02	895,72	25,71	16,34	0,00	3,51	114,28	323,49	441,76	10,21
	ИТОГО ДЕНЬ 7	1240	51,95	56,29	196,33	1395,64	25,94	18,96	87,24	5,58	545,91	571,21	982,43	14,17
	СРЕДА:													
День 8	Заправка:													
210	Омлет паружинский (1,5 яйца)	87	6,97	12,41	1,32	144,83	0,05	0,13	162,28	0,12	51,54	8,07	112,89	1,32
382	Пирожки картофельные	40	0,48	1,88	3,08	31,33		3						
338	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,17	152,2	21,34	124,56	0,48
	Фрукты свежие	135	0,54	0,54	13,21	59,4	0,03	13,5		0,2	16	9	11	2,2
	Хлеб, обогащенный белком поливитаминным молочным	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8
	"ВНИОД" из муки пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9
	ИТОГО Заправка:	522	16,52	19,31	62,32	489,46	0,24	18,22	186,68	1,21	235,54	183,01	322,05	5,70
	Обед:													
67	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	0,28	18,74	11,72	25,96	0,50
103	Суп картофельный с сахарными изюмами	200	2,15	2,27	13,97	94,60	0,09	6,60	0,00	0,94	23,36	21,82	54,06	0,90
234	Котлета или биточек рыбный	90	10,05	12,29	12,13	199,54	0,05	0,26	36,86	0,77	37,54	31,30	136,39	1,19
312	Цикорей картофельное	150	3,10	9,16	17,88	172,86	0,14	17,80	50,00	1,33	41,66	27,40	87,03	1,03
359	Кисель из сока п.ююного и изюмного с сахаром	180	0,28	0,00	35,46	144,00	0,01	2,16	0,00	0,09	20,21	6,53	16,65	0,17
	Хлеб, обогащенный белком поливитаминным молочным	30	2,37	0,54	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8
	"ВНИОД" из муки пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9
	ИТОГО Обед	740	20,87	30,66	111,04	821,45	0,42	32,60	86,86	4,13	157,31	243,38	393,69	5,49
	ИТОГО ДЕНЬ 8	1262	37,29	50,00	173,36	1310,91	0,66	50,82	273,67	5,34	392,86	426,39	715,74	11,19
День 9	ЧЕТВЕРГ:													
	Заправка:													
234	Котлета рыбная	50/5	6,14	7,51	7,41	122,00	0,03	0,16	22,60	0,46	22,94	19,13	83,35	0,73
312	Картофельное пюре	100	2,10	6,21	12,19	117,10	0,10	12,06	33,87	0,00	28,22	18,56	58,95	0,70
377	Пюре с сахаром и изюмом	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83		0,03	14,2	2,4	4,4	0,36
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,01	10		0,2	16	9	11	2,2

