



Составлено  
Директор МБОУ Мукокинской казачьей СОШ №1  
М.С. ШЕКАРОВА

14 августа 2024 год



УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор ООО "ПРОФИ"  
О.Н. Пенникова

14 августа 2024 год

# Примерное десятидневное циклическое меню завтраков и обедов

в общеобразовательных учреждениях Каменского района  
весенне-летний период  
категория детей от 12-17 лет

№ рецептуры	Прием пищи, 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 макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,83	33	0,51	163	26,68	136,88	0,65				
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 порциями	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,01	2,4		3	0,02				
	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" 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 Бордосский 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	550	17,03	21,81	60,22	519,30	0,20	1,07	151,00	1,32	456,30	183,18	366,28	2,95				
	Обед:																	
45	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	15,68	59,6	0,02	18,85		0,57	28,83	26,31	27,77	0,5				
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68		0,48	49,48	26,13	54,6	1,22				
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2		0,04	10	0,03	8,8	0,9	6,1	0,02				
268	Биточек мясной	100	11,67	30,25	11,96	369,24	3,22	3,87	36,2	0,09	10,41	28,87	139,51	1,81				
304	Рис отварной	180	4,38	6,47	44,02	251,64	0,03			0,25	19,6	73,13	0,63					
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	4		0,08	6,4	3,6	4,4	0,92				
	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" 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 Бордосский 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	900	24,03	47,49	137,96	1050,33	3,43	37,44	46,20	2,22	119,72	252,01	379,11	6,80				
	ИТОГО ДЕНЬ 1	1450	41,06	69,30	198,18	1569,63	3,63	38,51	197,20	3,54	576,02	435,19	745,39	9,75				
День 2	ВТОРНИК:																	
	Завтрак:																	
224	Запеканка творожная с морковью	180	20,99	7,13	42,80	421,20	0,10	1,28	53,04	1,30	281,30	44,64	389,70	2,05				
327	Соус молочный с салкией	100	1,94	4,52	13,26	101,8	0,03	0,32	28,8		65,83	9,4	50,9	0,19				
379	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 йодированным молочным "БИОЙОД" 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 Бордосский 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	550	31,34	15,44	104,09	790,48	0,25	2,90	101,84	2,29	491,68	257,04	615,80	4,34				
	Обед:																	
24	Салат из свежих огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,7	0,04	8,25		0,94	19	16,04	33,92	0,74				
96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38		1	29,15	24,18	56,73	0,93				
288	Птица отварная	100	23,38	18,57	0,12	262	0,04	23,5	56,2	6,19	53,6	17,28	167,1	1,8				
202	Макаронные изделия отварные	180	6,53	6,93	36,46	234,27	0,07		34,2	0,6	14,55	9,75	44,97	0,97				
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,31		39,4	160	0,012	2,4		0,1	22,46	7,26	18,5	0,19				
	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" 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 Бордосский 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 ДЕНЬ 2	30	2,08	0,4	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9				

	ИТОГО Обед	890	37,65	37,61	118,74	969,52	0,35	42,53	90,40	9,55	154,56	219,11	394,82	6,33
	ИТОГО ДЕНЬ 2	1440	68,99	53,05	222,83	1760,00	0,60	45,43	192,24	11,84	646,24	476,15	1010,62	10,67
День 3	СРЕДА:													
	Завтрак:													
210	Омлет натуральный	116	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	0,18	79,72	12,48	174,6	2,04
	Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,33		3						
382	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
338	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 йодированным молочным "БИОИОД" 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:	551	20,33	26,10	63,04	568,63	0,27	18,29	275,40	1,27	263,72	187,42	383,76	6,42
	Обед:													
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,9	0,03	13,21		0,94	25,43	18,84	35,63	0,66
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,07	15,78		0,81	49,25	22,13	49	0,83
229	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,75	5,82	0,13	39,07	48,53	162,19	0,85
312	Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,43	0,17	21,36	60	1,59	49,99	32,88	104,43	1,23
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,66	0,09	32,14	132,8	0,016	0,73		0,26	32,48	17,46	23,44	0,7
	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОИОД" 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	890	21,44	27,96	96,33	744,18	0,44	54,83	65,82	4,45	212,02	284,44	448,29	5,97
	ИТОГО ДЕНЬ 3	1441	41,77	54,06	159,37	1312,81	0,71	73,12	341,22	5,72	475,74	471,86	832,05	12,39
День 4	ЧЕТВЕРГ:													
	Завтрак:													
294	Котлета рубленая из птицы	50	7,95	12,48	8,29	177	0,05	0,44	56,4	2,71	29,74	10,5	40,95	0,87
202	Макаронные изделия отварные	150	5,72	5,78	30,45	195,72	0,04		20	0,35	8,5	5,7	26,3	0,57
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		10		0,2	16	9	11	2,2
	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОИОД" 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:	560	18,65	19,62	90,87	614,02	0,22	13,27	76,40	4,01	84,24	172,20	156,25	5,70
	Обед:													
71	Овощи свежие	100	0,9	0,15	2,85	17	0,05	11,2		0,05	15,5	17	28	0,7
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83		1,15	42,68	35,58	88,1	2,05
209	Яйно-отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	4,8	76,8	1
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-выпалат	100	13,64	13,19	7,97	206	0,02	0,51	39,8	3,27	46,02	11,42	107,1	1,12
321	Капуста тушеная	180	3,1	4,86	14,14	112,66	0,04	25,74		0,36	83,18	30,98	60,21	1,21
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	4		0,08	6,4	3,6	4,4	0,92
	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОИОД" 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	930	32,82	29,17	96,79	796,81	0,48	47,28	139,80	5,63	231,58	247,98	438,21	8,70
	ИТОГО ДЕНЬ 4	1490	51,47	48,79	187,66	1410,83	0,70	60,55	216,20	9,64	315,82	420,18	594,46	14,40

День 5	ПЯТНИЦА:												
	Завтрак												
182	Каша овсяная молочная жидкая	250	15,27	40,78	339,15	0,25	1,39	69,02	0,62	182,97	72,18	274,07	1,39
	Печенье сахарное	40	7,44	26,32	118,08								
	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной	30	2,37	14,85	72,9	0,06			0,52	9,2	133,2	34,8	0,8
376	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,08	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9
	Чай с сахаром	200	0,07	15	60		0,03		0,02	11,1	1,4	2,8	0,28
	<b>ИТОГО Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,67</b>	<b>109,23</b>	<b>652,53</b>	<b>0,35</b>	<b>1,42</b>	<b>69,02</b>	<b>1,36</b>	<b>209,87</b>	<b>218,18</b>	<b>350,47</b>	<b>3,37</b>
	Обед:												
45	Салат из свежей капусты	100	1,31	15,68	59,6	0,02	18,85		0,57	28,83	28,31	27,77	0,5
113	Суп лапша домашняя	250	5,54	11,62	115,75	0,05	0,5	12,5	0,4	28,55	10,68	38,5	0,65
291	Плов из птицы	200	16,89	36,45	302,67	0,15	6,47	67,2	2,36	25,32	50,37	239,91	2,32
389	Сок фруктовый	200	1	20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	8	14	2,8
	Печенье сахарное	40	2,72	26,32	118,08								
	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной	30	2,37	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	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9
	<b>ИТОГО Обед</b>	<b>850</b>	<b>27,04</b>	<b>137,40</b>	<b>816,20</b>	<b>0,34</b>	<b>29,82</b>	<b>79,70</b>	<b>4,25</b>	<b>112,50</b>	<b>241,96</b>	<b>393,78</b>	<b>7,97</b>
День 6	<b>ИТОГО ДЕНЬ 5</b>	<b>1400</b>	<b>50,71</b>	<b>246,63</b>	<b>1468,73</b>	<b>0,69</b>	<b>31,24</b>	<b>148,72</b>	<b>5,61</b>	<b>322,37</b>	<b>460,14</b>	<b>744,25</b>	<b>11,34</b>
	ПОНЕДЕЛЬНИК:												
	Завтрак:												
181	Каша манная молочная жидкая	250	6,94	48,14	330,68	0,08	1,17	58	0,46	134,07	20,3	118,19	0,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	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 сливочное	10	0,08	0,13	66			40	0,01	2,4		3	0,02
	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной	30	2,37	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	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9
	<b>ИТОГО Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29,24</b>	<b>90,40</b>	<b>699,98</b>	<b>0,19</b>	<b>1,41</b>	<b>176,00</b>	<b>1,27</b>	<b>427,37</b>	<b>176,80</b>	<b>347,59</b>	<b>2,80</b>
	Обед:												
24	Салат из свежих овощей	100	0,96	6,08	70,7	0,04	8,25		0,94	19	16,04	33,92	0,74
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,92	103,75	0,05	10,68		0,48	49,48	26,13	54,6	1,22
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-пиллят	100	13,64	7,97	206	0,02	0,51	39,8	3,27	46,02	11,42	107,1	1,12
202,309	Макаронные изделия отварные	180	6,86	36,54	234,86	0,05	0,00	24,00	0,42	10,20	6,84	31,56	0,68
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,66	32,14	132,8	0,016	0,73		0,26	32,48	17,46	23,44	0,7
	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЙОД" из муки пшеничной	30	2,37	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	12,28	62,4	0,04			0,2	6,6	11,4	38,8	0,9
	<b>ИТОГО Обед</b>	<b>890</b>	<b>32,16</b>	<b>118,36</b>	<b>883,41</b>	<b>0,27</b>	<b>20,17</b>	<b>63,80</b>	<b>6,09</b>	<b>172,98</b>	<b>222,49</b>	<b>324,22</b>	<b>6,16</b>
День 7	<b>ИТОГО ДЕНЬ 6</b>	<b>1440</b>	<b>61,40</b>	<b>208,76</b>	<b>1583,39</b>	<b>0,46</b>	<b>21,58</b>	<b>239,80</b>	<b>7,36</b>	<b>600,35</b>	<b>399,29</b>	<b>671,81</b>	<b>8,96</b>
	ВТОРНИК:												
	Завтрак:												
224	Запеканка творожная с морковью	180	20,99	7,13	42,80	0,10	1,28	53,04	1,30	281,30	44,64	389,70	2,05

327	Соус молочный сладкий	100				1,94	4,52	13,26	101,8	0,03	0,32	28,8		65,83	9,4	50,9	0,19
379	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 иодированным молочным "БИОИОД" 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
	<b>ИТОГО Завтрак:</b>	<b>550</b>				<b>31,34</b>	<b>15,44</b>	<b>104,09</b>	<b>790,48</b>	<b>0,25</b>	<b>2,90</b>	<b>101,84</b>	<b>2,29</b>	<b>491,68</b>	<b>257,04</b>	<b>615,80</b>	<b>4,34</b>
	Обед:																
45	Салат из свежей капусты	100				1,31	3,25	15,68	59,6	0,02	18,85		0,57	28,83	28,31	27,77	0,5
98	Суп картофельный с крупой	250				1,48	4,92	6,09	76,25	0,04	9,9		0,55	35,88	14,18	33,58	0,58
260	Гуляш	100				10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92		1,9	20	22,39	128,62	2,21
171	Каша гречневая рассыпчатая	180				9,96	10,74	44,84	315	30,37			0,55	29,69	158,08	236,64	5,32
342	Компот из свежих плодов	200				0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	4		0,08	6,4	3,6	4,4	0,92
	Хлеб, обогащенный белком иодированным молочным "БИОИОД" 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
	<b>ИТОГО Обед:</b>	<b>890</b>				<b>28,00</b>	<b>48,20</b>	<b>124,51</b>	<b>1009,75</b>	<b>30,82</b>	<b>33,67</b>	<b>0,00</b>	<b>4,37</b>	<b>136,60</b>	<b>371,16</b>	<b>504,61</b>	<b>11,23</b>
	<b>ИТОГО ДЕНЬ 7</b>	<b>1440</b>				<b>59,34</b>	<b>63,64</b>	<b>228,60</b>	<b>1800,23</b>	<b>31,07</b>	<b>36,57</b>	<b>101,84</b>	<b>6,66</b>	<b>628,28</b>	<b>628,20</b>	<b>1120,41</b>	<b>15,57</b>
День 8	СРЕДА:																
	Завтрак																
210	Омлет натуральный	116				10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	0,18	79,72	12,48	174,6	2,04
	Икра кабачковая	40				0,48	1,88	3,08	31,33		3						
382	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
338	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 иодированным молочным "БИОИОД" 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
	<b>ИТОГО Завтрак:</b>	<b>551</b>				<b>20,33</b>	<b>26,10</b>	<b>63,04</b>	<b>568,63</b>	<b>0,27</b>	<b>18,29</b>	<b>275,40</b>	<b>1,27</b>	<b>263,72</b>	<b>187,42</b>	<b>383,76</b>	<b>6,42</b>
	Обед:																
29	Салат из сырых овощей	100				1,09	6,04	3,78	73,9	0,03	13,21		0,94	25,43	18,84	35,63	0,66
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250				2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25		1,18	29,2	27,28	67,58	1,13
234	Котлета или биточек рыбный	100				11,16	13,65	13,47	221,82	0,05	0,29	41,09	0,85	41,71	34,78	151,55	1,33
312	Пюре картофельное	180				3,72	10,99	21,58	207,43	0,17	21,36	60	1,59	49,99	32,88	104,43	1,23
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200				0,31		39,4	160	0,012	2,4		0,1	22,46	7,26	18,5	0,19
	Хлеб, обогащенный белком иодированным молочным "БИОИОД" 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
	<b>ИТОГО Обед:</b>	<b>890</b>				<b>23,42</b>	<b>34,46</b>	<b>122,82</b>	<b>916,70</b>	<b>0,48</b>	<b>45,51</b>	<b>101,09</b>	<b>5,38</b>	<b>184,59</b>	<b>265,64</b>	<b>451,29</b>	<b>6,24</b>
	<b>ИТОГО ДЕНЬ 8</b>	<b>1441</b>				<b>43,75</b>	<b>60,56</b>	<b>185,86</b>	<b>1485,33</b>	<b>0,75</b>	<b>63,80</b>	<b>376,49</b>	<b>6,65</b>	<b>448,31</b>	<b>453,06</b>	<b>835,05</b>	<b>12,66</b>
День 9	ЧЕТВЕРГ:																
	Завтрак																
234	Котлета рыбная	55				6,14	7,51	7,41	122	0,03	0,16	22,6	0,47	22,94	19,13	83,35	0,73
312	Картофельное пюре	150/5				3,26	9,62	18,89	181,5	0,15	18,69	52,5		43,74	28,77	91,38	1,08
377	Чай с сахаром и лимонном	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

