

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Глубокинской казначей СОЛ № 1
И.С. Некрасова



"28" августа 2025 год



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

"28" августа 2025 год

Примерное десятидневное циклическое меню завтраков и обедов в общеобразовательных учреждениях Каменского района

№ рецептуры	Присоединение, 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	Капша пшеничная молочная жидкая	150	3,29	2,9	10,78	90	0,05	0,5	19,8	0,3	97,8	82,1	16	0,39		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
15	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,49	36	0,01	0,07	26		88	50	3,5	0,1		
14	Масло порционное	5	0,04	3,63	0,065	33			20	0,1	1,2	1,5		0,01		
	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЮД" 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	2,07	0,39	12,27	62,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,38		
	ИТОГО Завтрак	435	10,95	10,61	58,41	378,60	0,18	0,60	65,80	1,22	217,20	229,40	171,20	2,96		
	Обед															
45	Салат из свежей капусты	40	0,53	1,3	6,27	23,9	0,01	7,5		1,41	11,53	11,1	11,33	0,2		
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54		2,42	39,78	43,68	20,9	0,98		
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8		0,02	5	0,02	4,4	3	0,5	0,01		
268	Виточек мясной	50	5,9	15,2	5,98	185	1,61	1,94	18,1	1,89	5,21	69,76	14,44	0,91		
304	Рис отварной	100	2,43	3,39	24,45	139,8	0,02			0,25		40,63	10,9	0,35		
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92		
	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЮД" 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	2,07	0,39	12,27	62,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,38		
	ИТОГО Обед	665	15,82	26,05	105,58	713,90	1,81	22,00	23,10	6,89	86,42	265,57	211,97	5,55		
День 2	ВТОРНИК:	1100	26,77	36,66	163,99	1092,50	1,99	22,60	88,90	8,11	303,62	494,97	383,17	8,51		
	Завтрак															
210	Омлет натуральный	87	8,08	14,4	1,53	168	0,06	0,15	162,3	0,09	59,8	130,95	9,36	1,53		
243	Сосиска отварная (литр.)	50	21,04	16,71	0,11	236	0,04	21,15	50,6		48	150	25,55	1,6		
71	Овощи свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6		1,47			5,1	9	4,2	0,15		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЮД" 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	2,07	0,39	12,27	62,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,38		
	ИТОГО Завтрак	437	34,63	32,27	49,28	627,20	0,22	22,80	212,90	0,91	143,10	385,75	190,81	5,74		
24,20,23	Салат из свежих овощей	40	0,38	2,43	1,46	28,28	0,01	3,3	0	0,37	7,6	13,57	7,22	0,3		
96	Рассольник Ленинградский	200	1,62	4,07	9,58	85,8	0,07	6,7		1,62	23,32	45,38	19,34	0,74		
294	Котлета рубленая из птицы	50	7,95	12,48	8,29	177	0,05	0,44	56,4	0,5	29,74	40,95	10,5	0,87		
202,309	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3	0,04			0,8	3,24	24,78	14,08	0,74		
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,66	0,09	32,14	132,8	0,016	0,73		1,1	32,48	23,44	17,46	0,7		
	Хлеб, обогащенный белком йодированным молочным "БИОЮД" 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	2,07	0,39	12,27	62,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,38		

	ИТОГО Обед	660	19,52	23,19	101,17	695,78	0,31	11,17	56,40	5,21	115,48	241,12	218,90	5,53
День 3	ИТОГО ДЕНЬ 2	1097	54,15	55,46	150,45	1322,98	0,53	33,97	269,30	6,12	258,58	626,87	409,71	11,27
	СРЕДА:													
	Завтрак													
223	Запеканка из творога	100	20,99	7,13	42,8	421,1	0,1	1,28	53,04	1,08	281,3	389,7	44,64	2,05
326	Суп молочный	50	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	3,17	2,67	15,95	107,9	0,02	1,3	20		125,68	90	14	0,13
	Хлеб, обогащенный белком изолированным молочным													
	"БИОИОЛ" 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	2,07	0,39	12,27	62,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,38
	ИТОГО Завтрак	420	31,45	16,15	97,91	772,40	0,27	2,91	101,84	1,90	491,91	623,60	218,34	4,55
	Обед													
71	Овощи свежие	40	0,28	0,1	0,76	4,8		1,96			6,8	12	5,6	0,2
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,3	71,8	0,06	12,62			39,4	39,2	17,7	0,66
234	Котлета рыбная	50	6,14	7,51	7,41	122	0,03	0,16	22,6		22,94	83,35	19,13	0,73
312	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	0,09	12,11		0,16	24,65	57,73	18,5	0,67
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,66	0,09	32,14	132,8	0,016	0,73		1,1	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб, обогащенный белком изолированным молочным													
	"БИОИОЛ" 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	2,07	0,39	12,27	62,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,38
	ИТОГО Обед	660	15,76	15,97	92,31	582,50	0,32	27,58	22,60	2,08	145,37	308,72	228,69	5,14
День 4	ИТОГО ДЕНЬ 3	1080	47,21	32,12	190,22	1354,90	0,59	30,49	124,44	3,98	637,28	932,32	447,03	9,69
	ЧЕТВЕРГ:													
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	4,57	2,99	33,01	177,5	0,1	0,73	11,28		100	117,12	28,35	0,62
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41		2,83			12,8	4	2,2	0,32
	Печенье сахарное	40	2,92	7,04	24,4	174								
	Хлеб, обогащенный белком изолированным молочным													
	"БИОИОЛ" 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	2,07	0,39	12,27	62,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,38
	ИТОГО Завтрак	460	12,84	11,16	99,68	552,10	0,22	3,56	11,28	0,82	131,90	214,12	180,85	3,12
	Обед													
71	Овощи свежие	40	0,28	0,1	0,76	4,8		1,96			6,8	12	5,6	0,2
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0,18	4,66			34,14	70,48	28,46	1,64
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-пятипуд	50	6,82	10,22	4,05	136	0,02	0,51	39,9		24,21	53,55	7,21	0,57
171	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,28	5	25,04	163	0,08		25		22,56	97,79	22,91	1,66
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92
	Хлеб, обогащенный белком изолированным молочным													
	"БИОИОЛ" 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	2,07	0,39	12,27	62,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,38
	ИТОГО Обед	660	21,46	20,81	103,03	696,60	0,41	11,13	64,90	0,90	113,21	331,22	216,08	7,17
День 5	ИТОГО ДЕНЬ 4	1120	34,00	31,97	202,71	1248,70	0,63	14,69	76,18	1,72	245,11	545,34	398,93	10,29
	ПЯТНИЦА:													
	Завтрак													
243	Сокоса отарная (шт.)	50	21,04	16,71	0,11	236	0,04	21,15	50,6		48	150	25,55	1,6

309	Вермишель отварная	100	3,68	3,01	17,63	112,3	0,04					0,8	3,24	24,78	14,08	0,74
71	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,6		1,47					5,1	9	4,2	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03					11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб, обогащенный белком полированным 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	30	2,07	0,39	12,27	62,4	0,06					0,3	9,9	58,2	17,1	1,38
	ИТОГО Завтрак:	450	30,23	20,88	65,38	571,50	0,20	22,65	50,60		1,62	86,54	279,58	195,53		4,95
	Обед:															
45	Салат из свежей капусты	40	0,53	1,3	6,27	23,9	0,01	7,5				1,41	11,53	11,1	11,33	0,2
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,97	94,60	0,09	6,60	0,00		0,94	23,36	54,06	21,82	0,90	
291	Плов из пшны	150	14,6	7,4	27,34	227	0,11	4,85	50,4		2,36	18,99	179,93	37,78	1,74	
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,66	0,09	32,14	132,8	0,016	0,73			1,1	32,48	23,44	17,46		0,7
	Хлеб, обогащенный белком полированным 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	30	2,07	0,39	12,27	62,4	0,06				0,3	9,9	58,2	17,1	1,38	
	ИТОГО Обед:	660	23,17	12,17	111,79	637,90	0,34	19,68	50,40	6,63	105,46	361,53	238,69	5,72		
	ИТОГО ДЕНЬ 5	1110	53,40	33,05	177,17	1209,40	0,54	42,33	101,00	8,25	192,00	641,11	434,22	10,67		
День 6	ПОНЕДЕЛЬНИК:															
	Завтрак:															
181	Капша малая молочная жирная	200	5,55													
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03								
15	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,49	36	0,01	0,07	26			88	50	3,5	0,1	
14	Масло порцным	5	0,04	3,63	0,065	33			20		0,1	1,2	1,5		0,01	
	Хлеб, обогащенный белком полированным 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	30	2,07	0,39	12,27	62,4	0,06				0,3	9,9	58,2	17,1	1,35	
	ИТОГО Завтрак:	485	13,21	17,46	86,14	553,15	0,20	1,16	98,73	0,92	241,28	254,75	173,65	2,99		
	Обед:															
45	Салат из свежей капусты	40	0,53	1,3	6,27	23,9	0,01	7,5								
101	Суп картофельный с крутой рисовой	200	1,58	2,17	6,96	68,6	0,07	6,6			1,41	24,97	28,31	15,09	0,47	
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	50	6,82	10,22	4,05	136	0,02	0,51	39,9			21,36	44,78	18,22	0,7	
202,309	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3	0,04				0,8	3,24	24,78	14,08	0,74	
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,66	0,09	32,14	132,8	0,016	0,73			1,1	32,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб, обогащенный белком полированным 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	30	2,07	0,39	12,27	62,4	0,06				0,3	9,9	58,2	17,1	1,35	
	ИТОГО Обед:	660	18,50	17,90	99,12	633,20	0,28	15,34	39,90	4,13	125,36	267,86	222,36		5,33	
	ИТОГО ДЕНЬ 6	1145	31,71	35,36	185,26	1106,35	0,48	16,50	138,63	5,05	366,64	522,61	396,01		8,32	
День 7	ВТОРНИК:															
	Завтрак:															
210	Омлет натуральный из 1 яйца	87	8,08	14,4	1,53	168	0,06	0,15	162,3	0,09		59,8	130,95	9,36	1,53	
243	Сосиска отарная (шт.)	50	21,04	16,71	0,11	236	0,04	21,15	50,6			48	150	25,55	1,6	
71	Омлет свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6		1,47				5,1	9	4,2	0,15	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03						2,8	1,4	0,28

	Хлеб, обогащенный белком водорослями молочным "БИОИОЛ" 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	2,07	0,39	12,27	62,4	0,06				0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
	ИТОГО Завтрак	437	34,63	32,27	49,28	627,20	0,22	22,80	212,90	0,91	143,10	385,75	190,81	5,71	
24.20.23	Салат из свежих овощей	40	0,38	2,43	1,46	28,28	0,01	3,3	0	0,37	7,6	13,57	7,22	0,3	
101	Суп картофельный с крутой пшеницей	200	1,58	2,17	6,96	60,08	0,07	6,6		1,56	21,36	44,78	18,22	0,7	
268	Виточек мясной	50	5,9	15,2	5,88	185	1,61	1,94	18,1	1,89	5,21	69,76	14,44	0,91	
171	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,53	5,97	24,9	175	0,13		30		16,49	123,25	87,83	2,96	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	
	Хлеб, обогащенный белком водорослями молочным "БИОИОЛ" из муки пшеничной	40	3,16	0,72	19,8	97,2	0,06			0,52	9,2	34,8	133,2	0,8	
	ИТОГО Обед	660	18,78	27,04	99,25	722,56	1,95	15,84	48,10	4,72	76,16	348,76	281,61	7,97	
День 8	СРЕДА:	1097	53,41	59,31	148,53	1349,76	2,17	38,64	261,00	5,63	219,26	734,51	472,42	13,68	
	Завтрак														
223	Запеканка из творога	100	20,99	7,13	42,8	421,1	0,1	1,28	53,04	1,08	281,3	389,7	44,64	2,05	
326	Соус молочный	50	2,06	5,24	7,09	83,8	0,03	0,33	28,8		65,83	50,9	9,4	0,19	
379	Корейский напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,95	107,9	0,02	1,3	20		125,68	90	14	0,13	
	Хлеб, обогащенный белком водорослями молочным "БИОИОЛ" 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	2,07	0,39	12,27	62,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,38	
	ИТОГО Завтрак	420	31,45	16,15	97,91	772,40	0,27	2,91	101,84	1,90	491,91	623,60	218,34	4,55	
71	Овощи свежие	40	0,28	0,1	0,76	4,8		1,96			6,8	12	5,6	0,2	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,97	94,60	0,09	6,60	0,00	0,94	23,36	54,06	21,82	0,90	
234	Котлета рыбная	50	6,14	7,51	7,41	122	0,03	0,16	22,6		22,94	83,35	19,13	0,73	
304	Рис отварной	100	2,43	3,59	24,45	139,8	0,02			0,25		40,63	10,9	0,35	
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,66	0,09	32,14	132,8	0,016	0,73		1,1	32,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб, обогащенный белком водорослями молочным "БИОИОЛ" 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	2,07	0,39	12,27	62,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,38	
	ИТОГО Обед	660	16,89	14,67	110,80	653,60	0,27	9,45	22,60	3,11	104,68	306,48	225,21	5,06	
День 9	ЧЕТВЕРГ:	1080	48,34	30,82	208,71	1436,00	0,54	12,36	124,44	5,01	596,59	930,06	443,55	9,61	
	Завтрак														
182	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,1	10,72	43,4	291	0,06	1,17	58		130,39	138,14	30,12	0,5	
377	Печенье сахарное	40	2,92	7,04	24,4	174									
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41		2,83			12,8	4	2,2	0,32	
	Хлеб, обогащенный белком водорослями молочным "БИОИОЛ" 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	2,07	0,39	12,27	62,4	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,38	
	ИТОГО Завтрак	510	13,37	18,89	110,07	665,60	0,18	4,00	58,00	0,82	162,29	235,14	182,62	3,00	

71	Овоши свеже	40	0,28	0,1	0,76	4,8	0,18	1,96	6,8	12	5,6	0,2
102	Суп картофелен с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0,18	4,66	34,14	70,48	28,46	1,64
294	Котлета рубленая из птицы	50	7,95	12,48	8,29	177	0,05	0,44	56,4	40,95	10,5	0,87
171	Каша пшеница раскатаная	100	4,23	5,74	24,52	167	0,11		25	17,78	87,51	31,37
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	4	0,88	6,4	4,4	3,6
	Хлеб, обогащенный белком и витаминизированным молочным "БИОЛОГ" из муки пшеничной	40	3,16	0,72	19,8	97,2	0,06		0,52	9,2	34,8	133,2
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,07	0,39	12,27	62,4	0,06		0,3	9,9	58,2	17,1
	ИТОГО Обед	660	22,24	23,81	106,75	741,60	0,47	11,06	81,40	1,40	113,96	308,34
	ИТОГО ДЕНЬ 9											
	ПИТАНИЕ:	1170	35,61	42,70	216,82	1407,20	0,65	15,06	139,40	2,22	276,25	543,48
День 10	Завтрак											
243	Сосиска отварная (лит.)	50	21,04	16,71	0,11	236	0,04	21,15	50,6	48	150	25,55
309	Вермишель отварная	100	3,68	3,01	17,63	112,3	0,04		0,8	3,24	24,78	14,08
71	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,6		1,47	5,1	9	4,2	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб, обогащенный белком и витаминизированным молочным "БИОЛОГ" из муки пшеничной	40	3,16	0,72	19,8	97,2	0,06		0,52	9,2	34,8	133,2
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,07	0,39	12,27	62,4	0,06		0,3	9,9	58,2	17,1
	ИТОГО Завтрак	450	30,23	20,88	65,38	571,50	0,20	22,65	50,60	1,62	86,54	279,58
	Обед:											
71	Овоши свеже	40	0,28	0,1	0,76	4,8		1,96	6,8	12	5,6	0,2
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,3	71,8	0,06	12,62	39,4	39,2	17,7	0,66
268	Шинельная ласковая	50	5,9	15,2	5,98	185	1,61	1,94	18,1	1,89	5,21	69,76
312	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	0,09	12,11	0,16	24,65	57,73	18,5
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,66	0,09	32,14	132,8	0,016	0,73	1,1	32,48	23,44	17,46
	Печенье сахарное	40	2,92	7,04	24,4	174						
	Хлеб, обогащенный белком и витаминизированным молочным "БИОЛОГ" из муки пшеничной	40	3,16	0,72	19,8	97,2	0,06		0,52	9,2	34,8	133,2
	Хлеб бородинский из муки ржано-пшеничной	30	2,07	0,39	12,27	62,4	0,06		0,3	9,9	58,2	17,1
	ИТОГО Обед	700	18,44	30,70	115,28	819,50	1,90	29,56	18,10	3,97	127,64	295,13
	ИТОГО ДЕНЬ 10	1150	48,67	51,58	180,66	1391,00	2,10	52,01	68,70	5,59	214,18	574,71
	Итого		433,27	409,03	1824,506	12988,79	10,212	278,65	1391,99	51,688	3309,51	6546
	Среднее значение		43,3274	40,9034	182,4506	1298,879	1,0212	27,865	139,199	5,1688	330,951	654,6
	Соотношение ЕЖУ к % от ЭЦ		16%	15%	68%							