



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "ПРОФИ"

О.Н. Ценникова

"31" августа 2021 год

## **Примерное десятидневное цикличное меню завтраков**

в общеобразовательных учреждениях Каменского района

осенне-зимний период

категория детей от 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Глубокинская казачья СОШ № 1

 Некрасова М.С.

" " 2021 год

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Глубокинская СОШ № 32

\_\_\_\_\_ Тараба Е.А.

" " 2021 год

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Верхнепиховская СОШ

 Романенко И.И.

" " 2021 год

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Старостаничная СОШ

 Буслаева М.А.

" " 2021 год

| № 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:                                                                  |                  |       |       |          |                           |          |       |        |       |                      |        |        |      |
| 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 "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               | 1,38  | 0,26  | 8,18     | 41,6                      | 0,04     |       |        | 0,2   | 6,6                  | 38,8   | 11,4   | 0,9  |
|             | ИТОГО Завтрак:                                                            | 500              | 14,84 | 23,04 | 55,01    | 495,69                    | 0,18     | 0,94  | 151,40 | 1,32  | 374,75               | 320,84 | 179,09 | 3,36 |
| День 2      | ВТОРНИК:                                                                  |                  |       |       |          |                           |          |       |        |       |                      |        |        |      |
|             | Завтрак:                                                                  |                  |       |       |          |                           |          |       |        |       |                      |        |        |      |
| 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 "БИОЙОД" 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  |
|             | ИТОГО Завтрак:                                                            | 500              | 34,31 | 33,82 | 88,23    | 738,18                    | 0,23     | 2,31  | 150,1  | 1,67  | 438,52               | 530,55 | 171,9  | 3,54 |
| День 3      | СРЕДА:                                                                    |                  |       |       |          |                           |          |       |        |       |                      |        |        |      |
|             | Завтрак:                                                                  |                  |       |       |          |                           |          |       |        |       |                      |        |        |      |
| 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 "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               | 1,38  | 0,26  | 8,18     | 41,6                      | 0,04     |       |        | 0,2   | 6,6                  | 38,8   | 11,4   | 0,9  |
|             | ИТОГО Завтрак:                                                            | 465              | 18,86 | 22,38 | 59,06    | 516                       | 0,26     | 11,77 | 251,6  | 1,752 | 256,18               | 367,2  | 186,24 | 6,23 |
| День 4      | ЧЕТВЕРГ:                                                                  |                  |       |       |          |                           |          |       |        |       |                      |        |        |      |
|             | Завтрак:                                                                  |                  |       |       |          |                           |          |       |        |       |                      |        |        |      |
| 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 "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               | 1,38  | 0,26  | 8,18     | 41,6                      | 0,04     |       |        | 0,2   | 6,6                  | 38,8   | 11,4   | 0,9  |
|             | ИТОГО Завтрак:                                                            | 600              | 24,35 | 30,64 | 98,71    | 771,57                    | 0,31     | 13,84 | 82,26  | 2     | 101,1                | 227,69 | 185,75 | 6,91 |
| День 5      | ПЯТНИЦА:                                                                  |                  |       |       |          |                           |          |       |        |       |                      |        |        |      |
|             | Завтрак:                                                                  |                  |       |       |          |                           |          |       |        |       |                      |        |        |      |
| 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 |

|         |                                                                           |     |       |       |       |        |      |       |        |       |        |        |        |      |
|---------|---------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|------|
|         | 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                                  | 20  | 1,38  | 0,26  | 8,18  | 41,6   | 0,04 |       |        | 0,2   | 6,6    | 38,8   | 11,4   | 0,9  |
| 376     | Чай с сахаром                                                             | 200 |       |       | 11,98 | 47,89  |      | 0,1   |        |       | 4,95   | 8,24   | 4,4    | 0,86 |
|         | ИТОГО Завтрак:                                                            | 500 | 12,36 | 22,5  | 105,7 | 686,62 | 0,3  | 1,21  | 55,24  | 2,61  | 166,24 | 301,18 | 206,77 | 4,19 |
| День 6  | ПОНЕДЕЛЬНИК:                                                              |     |       |       |       |        |      |       |        |       |        |        |        |      |
|         | Завтрак:                                                                  |     |       |       |       |        |      |       |        |       |        |        |        |      |
| 181     | Каша манная молочная жидкая                                               | 200 | 5,55  | 9,75  | 38,51 | 264,55 | 0,07 | 1,06  | 52,73  |       | 121,88 | 107,45 | 18,45  | 0,45 |
| 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 |
|         | "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  | 2,07  | 0,39  | 12,27 | 62,4   | 0,06 |       |        | 0,3   | 9,9    | 58,2   | 17,1   | 1,35 |
|         | ИТОГО Завтрак:                                                            | 510 | 16,7  | 29,12 | 83,25 | 661,04 | 0,2  | 1,34  | 177,73 | 1,02  | 369,53 | 338,19 | 181,9  | 3,74 |
| День 7  | ВТОРНИК:                                                                  |     |       |       |       |        |      |       |        |       |        |        |        |      |
|         | Завтрак:                                                                  |     |       |       |       |        |      |       |        |       |        |        |        |      |
| 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 "БИОЙОД" 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  |
|         | ИТОГО Завтрак:                                                            | 500 | 34,31 | 33,82 | 88,23 | 738,18 | 0,23 | 2,31  | 150,1  | 1,67  | 438,52 | 530,55 | 171,9  | 3,54 |
| День 8  | СРЕДА:                                                                    |     |       |       |       |        |      |       |        |       |        |        |        |      |
|         | Завтрак:                                                                  |     |       |       |       |        |      |       |        |       |        |        |        |      |
| 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 "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  | 1,38  | 0,26  | 8,18  | 41,6   | 0,04 |       |        | 0,2   | 6,6    | 38,8   | 11,4   | 0,9  |
|         | ИТОГО Завтрак:                                                            | 465 | 18,86 | 22,38 | 59,06 | 516    | 0,26 | 11,77 | 251,6  | 1,752 | 256,18 | 367,2  | 186,24 | 6,23 |
| День 9  | ЧЕТВЕРГ:                                                                  |     |       |       |       |        |      |       |        |       |        |        |        |      |
|         | Завтрак:                                                                  |     |       |       |       |        |      |       |        |       |        |        |        |      |
| 234     | Котлета рыбная                                                            | 90  | 11    | 6,98  | 13,1  | 159,75 | 0,06 | 0,29  |        |       | 55,85  | 147,49 | 34,25  | 1,31 |
| 128     | Картофельное пюре                                                         | 150 | 3,26  | 9,62  | 18,89 | 181,5  | 0,15 | 18,69 | 52,5   |       | 43,74  | 91,38  | 28,77  | 1,08 |
| 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 "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  | 1,38  | 0,26  | 8,18  | 41,6   | 0,04 |       |        | 0,2   | 6,6    | 38,8   | 11,4   | 0,9  |
|         | ИТОГО Завтрак:                                                            | 600 | 19,21 | 17,94 | 80,8  | 571,41 | 0,34 | 31,88 | 52,5   | 0,92  | 139,19 | 333,27 | 221,82 | 7,19 |
| День 10 | ПЯТНИЦА:                                                                  |     |       |       |       |        |      |       |        |       |        |        |        |      |

