

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ



"31" августа 2022 год



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

"31" августа 2022 год

**Примерное десятидневное цикличное меню завтраков**  
в общеобразовательных учреждениях Каменского района  
осенне-зимний 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	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	135	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:	500	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



	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 иодированным 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
376	Чай с сахаром	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
	<b>ИТОГО Завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>12,36</b>	<b>22,5</b>	<b>105,7</b>	<b>686,62</b>	<b>0,3</b>	<b>1,21</b>	<b>55,24</b>	<b>2,61</b>	<b>166,24</b>	<b>301,18</b>	<b>206,77</b>	<b>4,19</b>
	Итого за завтрак		206,16	258,14	823,75	6381,31	2,61	78,58	1377,77	17,324	2706,45	3617,85	1898,38	49,12
	Среднее значение за завтрак		20,616	25,814	82,375	638,131	0,261	7,858	137,777	1,7324	270,645	361,785	189,838	4,912
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	20%	64%									

Примерное десятидневное циклическое меню завтраков  
 в столовой общеобразовательной школы № 17 этого района  
 расчет составлен по нормам  
 санитарной нормы № 17-17/01