

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "ПРОФИ"

О.Н. Щенникова

" 1 "



2021 год

Примерное меню на 10 дней

осенне-зимний период

категория детей с 7-11 лет

Основание меню

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ Астаховская СОШ
Перепелицын А.В.
" " 2021 год

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ Вишневецкая СОШ
Карманович Е.Н.
" " 2021 год

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ Верхнепиховская СОШ
Романенко И.И.
" " 2021 год

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ Калитвенская СОШ
Кулемина Ю.Б.
" " 2021 год

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ Малокаменская ООШ
Колесникова О.А.
" " 2021 год

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ Самбуровская ООШ
Андрейчук О.А.
" " 2021 год

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ Богдановская СОШ
Рай Т.А.
" " 2021 год

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ Болотенская СОШ
Юдичева Т.Г.
" " 2021 год

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ Груциновская ООШ
Богданов А.Н.
" " 2021 год

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ Красновская СОШ
Карманчикова С.И.
" " 2021 год

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ Плешаковская ООШ
Чеботарева А.В.
" " 2021 год

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ Урьевская СОШ
Сметлова Л.Г.
" " 2021 год

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ Васильевская СОШ
Торшина Е.А.
" " 2021 год

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ Верхнеграчинская ООШ
Романова Е.А.
" " 2021 год

СОГЛАСОВАНО:
и.о. Директора МБОУ Гусевская СОШ
Шапопликова А.А.
" " 2021 год

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ Ленинская ООШ
Серебряный М.В.
" " 2021 год

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ Скородумовская СОШ
Курдюмова Л.И.
" " 2021 год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК													
	Завтрак:													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,1	0,32	149,48	126,9	20,14	0,45
376	Чай с сахаром	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
15	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
14	Масло порцезиан	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,1	2,4	3		0,02
	Хлеб из муки пшеничной	40	0,32	29	0,52	264,36			160	0,4	9,6	12		0,08
	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО Завтрак:	620	10,82	46,19	48,75	658,9	0,12	15,99	266,1	1,22	390,43	294,64	47,04	4,91
	Обед:													
82 К	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	3,61	13,95	55,68	0,01	3,99		1,54	21,28	24,38	12,29	0,79
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,1		2,42	34,9	52,07	25,87	1,21
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2		0,04	10	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
268	Виточек	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2
304	Рис отварной	150	3,8	2,72	40	199,65	0,04		12	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	ИТОГО Обед:	820	25,26	26,65	127,3	815,22	0,33	30,19	22	7	125,93	409,36	124,82	8,17
	ИТОГО День 1	1440	36,08	72,84	176,05	1474,12	0,45	46,12	288,1	8,22	516,36	704,02	171,86	13,08

№ 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 2	ВТОРНИК:														
	Завтрак:														
224	Запеканка из творога с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15	0,87	195,93	262,4	10,7	1,08	
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,01	0,06	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,03	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14	
15	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,08	
	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1	
	ИТОГО Завтрак:		31,55	21,44	69,55	600,39	0,25	41,07	137,15	1,74	578,1	541,35	89,25	1,61	
	Обед:														
43	Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	0,03	7,5		1,39	19,89	22,22	11,91	0,5	
96	Рассольник Ленинградский	250	10,8	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53	
288	Плима отварная	80	13,52	24,55	1,02	128,2	0,03	1,89	78,56	1,67	44,8	133,6	16,22	1,52	
309	Макарона двугрлые	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,8	11,51	45,5	8,23	0,83	
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15		0,06	11,37	6,3	5,46	0,15	
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8	
	ИТОГО Обед:		36,18	34,95	114,53	767,16	0,42	29,85	124,4	6,93	139,18	443,51	101,86	6,93	
	ИТОГО 2 День:		67,73	56,39	184,08	1367,55	0,67	70,92	261,55	8,67	717,28	984,86	191,11	8,56	

№ 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 3	СРЕДА:													
	Завтрак:													
212	Омлет натуральный запеченый с сосисками	160	16,46	18,507	3,307	246,067	0,138	4,24	266	0,822	114,799	267,031	3,037	2,97
	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,06	12,3	45,9	0,93	12,3	11,1	4,5	0,21
382	Каша на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66
434	Булочка молочная	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,6	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	ИТОГО Завтрак		29,8	31,937	68,307	682,367	0,578	18,18	331,56	4,382	393,059	553,811	74,677	5,1
	Обед:													
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	12,87	36,24	0,01	10,26		1,41	14,98	16,98	9,06	0,28
134 К	Суп картофельный с рыбой	250	9,59	5,68	19,46	168,18	0,18	26,68	4,3	7,82	28,82	163,8	43,33	1,49
229	Рыба тушеная с овощами 80/100	180	17,44	10,27	5,21	183,67	0,2	7,37	24	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15		0,86	11,37	6,3	5,46	0,15
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,28	0,27	13,66	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	ИТОГО Обед:		33,29	18,74	93,8	601,81	0,53	47,46	28,3	8,73	111,34	486,05	134,33	5,38
	ИТОГО 3 День		63,09	50,677	162,107	1324,177	1,108	65,64	359,86	13,112	504,399	1039,861	209,007	10,48

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 4	ЧЕТВЕРГ:													
	Завтрак:													
218	Вареники лепные отварные	150	25,24	10,24	21,76	301,43	0,06	0,27	100,14		140,44	202,14	24	0,54
377	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
434	Булочка молочная	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,6	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	ИТОГО Завтрак:		32,33	16,18	73,83	601,44	0,4	3,73	101,74	2,63	195,59	312,5	62,68	2,7
	Обед:													
52	Салат из отварной свеклы	60	0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,7		0,94	28,45	26,05	12,98	0,86
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,15	3,2	10,27	79,83	0,07	33,6		1,54	36,24	50,08	24,21	0,92
204	Макароны отварные с сыром	150	7,91	6,13	33,89	223,08	0,09	0,08	39	0,81	112,06	107,36	12,3	0,89
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,08
	ИТОГО Обед:		14,12	11,91	83,56	499,91	0,24	43,38	39	3,89	192,35	222,69	66,29	3,62
	ИТОГО 4 День		46,45	28,09	159,39	1101,35	0,64	47,11	140,74	6,52	387,94	535,19	128,97	6,37

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 5	ПЯТНИЦА:													
	Завтрак:													
268	Шницель	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2
363 К	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4	0,11	6,28	8,48	4,9	0,24
312	Пюре картофельное	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25
70	Огурец соленый	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,36	18,38	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Маршмэлл	15	0,02		11,91	48,15					0,6	0,15	0,3	0,06
376	Чай с сахаром	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
	ИТОГО Завтрак		20,23	17,13	80,61	559,29	0,34	37,89	18,3	2,89	88,8	292,96	84,4	5,66
	Обед:													
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,62	12,76	51	0,02	3,57			18,43	21	11,17	0,64
113	Суп лапша домашний	250	13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,7	49,09	1,33	25,31	103,37	6,57	1,08
291	Плов из птицы	200	21,83	19,95	37,54	418	0,15	6,47	67,2	2,36	25,32	239,91	50,37	2,32
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	ИТОГО Обед		41,96	27,29	118,14	850,95	0,51	12,54	116,29	5,58	121,16	497,18	121,81	7,12
	ИТОГО 5 День		62,19	44,42	198,75	1410,24	0,85	50,43	134,59	8,47	209,96	790,14	206,21	12,8

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 6	ПОНЕДЕЛЬНИК:													
	Завтрак:													
70	Стуруц соевый	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
239	Тефтели рыбные	100	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,6	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72
312	Пюре картофельное	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25
382	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	173,1	33,7	0,66
	Зефир	15	0,08		12	48,6					3,15	1,65	1,05	0,24
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,06
	ИТОГО Завтрак:		23,35	16,75	87,41	596,31	0,46	38,3	52,96	3,39	318,57	439,2	110,06	3,22
	Обед:													
43	Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	0,03	7,5		1,39	19,89	22,22	11,91	0,5
98	Суд крестьянский с крупой	250	10,96	3,59	10,83	120,07	0,1	20,79	36	1,56	41,69	112,18	21,48	1,32
260	Гуляш	80	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85		2,15	10,15	156,34	20,88	2,31
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	ИТОГО Обед:		40,91	26,58	103,47	817,46	0,64	35,14	36	6,52	133,3	604,72	228,45	12,06
	ИТОГО 6 День		64,26	43,33	190,88	1413,77	1,1	73,44	88,96	10,11	431,87	1043,92	338,73	15,3

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День 7	ВТОРНИК:													
	Завтрак:													
221	Сырники с морковью	185	21,62	16,34	24,19	334,67	0,2	2,01	80	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04
	Молоко ступенчат. 8,5 %	15	1,05	1,27	8,4	49,2		0,9		0,02	2,22	1,8	1,56	0,05
377	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,08
	ИТОГО Завтрак:		26,37	18,58	77,96	593,04	0,31	20,81	80	3,1	225,16	333,16	72,25	5,37
	Обед:													
52	Салат из отварной свеклы	60	0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,7		0,94	28,45	26,05	12,98	0,86
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,6		1,52	44,82	72,82	28,34	1,3
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-пыльца	80	21,62	20,02	6,32	292,38	0,12	2,2	89	0,53	19,11	188,21	25,19	2,03
321	Капуста тушеная	150	3,9	3,11	13,94	101,95	0,09	82,2	16	0,36	90,34	67,9	34,44	1,36
348	Компот из плодов или ягод сухих	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	ИТОГО Обед:		35,1	29,36	92,64	979,02	0,46	112,5	105	5,24	234,82	487,88	154,65	8,63
	ИТОГО 7 День:		61,47	47,94	170,6	1372,06	0,77	133,31	185	8,34	459,98	821,04	226,9	14

№ 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 8	СРЕДА:													
	Завтрак:													
289	Рагу из птицы	200	19,91	12,863	60,713	423,613	0,08	12,95	16,69	2,18	42,06	123,66	41,23	2,2
376	Чай с сахаром	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
434	Булочка молочная	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,6	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	ИТОГО Завтрак:		26,94	18,793	114,573	721,243	0,42	13,61	18,29	4,8	94,41	232,48	82,07	4,32
	Обед:													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	12,87	36,24	0,01	10,26		1,41	14,98	16,98	9,06	0,28
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,8	3,69	21,09	161,1	0,14	17,02	31,5	1,7	30,09	120,16	25,52	1,52
234	Котлета или биточек рыбный	100	13,04	4,91	15,44	158,78	0,12	0,33	6,6	2,38	44,68	188,79	47,6	0,83
312	Пюре картофельное	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15		0,06	11,37	6,3	5,46	0,15
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	ИТОГО Обед:		33,43	14,62	128,32	743,73	0,57	57,3	52,4	6,5	166,42	534,84	154,14	6,43
	ИТОГО 8 День		60,37	33,463	242,893	1464,973	0,99	70,91	70,69	11,3	260,83	767,32	236,21	10,75

№ рецептуры	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 9	ЧЕТВЕРГ:													
	Завтрак:													
175	Каша вязкая молочная рисовая из риса и пшена	205	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,9	35	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83
382	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66
15	Сыр порционных	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
14	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,1	2,4	3		0,02
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,08
	Фрукты (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5		0,6	28,5	24	18	3,45
	ИТОГО Завтрак:		21,08	25,6	89,62	677,37	0,26	9,64	139,06	1,29	646,11	966,67	117,69	5,24
	Обед:													
70	Огурец соленый	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
102	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51		2,45	36,57	106,78	38,27	1,98
294	Котлеты рубленые из птицы	80	12,68	12,19	11,84	208	0,15	0,65	39,13	4,75	43,48	58,18	16,15	2,63
309	Макаронки отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,8	11,51	45,5	8,23	0,83
342	Козлот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	ИТОГО Обед:		29,88	21,6	115,84	776,59	0,63	23,66	51,13	9,88	122,36	326,36	101,93	9,03
	ИТОГО 9 День:		50,96	47,2	204,96	1453,96	0,89	33,3	190,19	10,57	768,37	893,03	222,62	14,27

