

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения




2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

/ Дурнев А.А.




2024г.

**Примерное 10-ти дневное циклическое меню
гарантированного горячего питания обучающихся
1-4 классов и 5-11 классов в государственных
образовательных учреждениях Вологодской области
на 2024-2025 учебный год**

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (1-4 класс) завтраки

Номер рецептуры	День/ Вид Приёма Пищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Минеральные вещества (мг)							
							В	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
1 день														
Завтрак														
726	Блины 150	500	19,41	15,23	119,68	513,14	0,74	26,3	210,4	227,23	182,9	26,3	3,09	0
471	Молоко густое 20	150	15,03	12,48	81,03	292,44		14	202	100,72	100,9			0,2
368	Фрукт сезонный 100	20	1,4	1,98	1,9	87	0,61	0,2	8,4	101,4	43,8	6,8	0,04	
377	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1	16	11	9	2,2		
102	Хлеб из муки пшеничной 30	30	2,31	0,72	21	85,2	0,07		6,9	26,1	9,9	0,6		
2 день														
Завтрак														
171	Гречка отварная	500	24,92	19,42	91,78	580,81	0,39	1,92	357,2	254,76	370,11	64,41	3,89	0,03
105	Фрикадельки по-Калининградски 90	150	8,75	4,41	28,34	127,1	0,05		120	118,68	117,87	8,22	0,66	
415	Какао-напиток на молоке 200	90	8,84	10,72	9,7	196,68	0,04	0,8	220	16,31	109,54	15,85	1,48	
18	Хлеб из муки пшеничной 60	200	2,71	2,85	11,74	86,63	0,16	1,12	17,2	105,97	90,5	20,54	0,55	0,03
		60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2	
3 день														
Завтрак														
210	Омлет 200	500	26,41	15,04	115,53	497,14	0,172	3,89	287,8	283,55	326,34	50,65	3,93	0,03
108	Зеленый горошек 60	200	18,61	12,01	59,16	283,96	0,08	1,09	287,8	261,54	273,39	24,22	2,67	0,03
18	Хлеб из муки пшеничной 40	60	4,5	2,02	22,8	78,63	0,002	2,7		12,6	18,15	13,23	0,44	
376	Чай с сахаром 200	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
		200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02	
4 день														
Завтрак														
171	Вермишель молочная 200	540	11,87	13,62	69,62	519,51	0,353	13,52	254,2	455,73	285,9	62,14	4,07	0,06
382	Какао с молоком 200	200	4,7	8,9	17,63	270	0,003	2,08	232	292	114	7,4	0,06	0,05
18	Хлеб из муки пшеничной 40	200	3,69	3,76	13,99	109,91	0,22	1,44	22,2	138,53	126,1	32,54	1,01	0,01
368	Фрукт сезонный 100	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
		100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2	
5 день														
Завтрак														
182	Каша овсяная 200	500	23,94	16,92	97,93	555,06	0,24	3,09	223,2	327,51	307,69	63,08	2,62	0,01
377	Чай с лимоном и сахаром 200	200	15,97	14,17	23,38	238,96	0,04	0,99	223,2	304,9	228,79	34,08	0,78	0,01
18	Хлеб из муки пшеничной 40	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05	
21	Выпечка 60	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
		60	4,62	1,74	40,8	180	0,11			11,2	43	15,2	0,99	
	среднее	508	21,31	16,046	98,908	533,132								
6 день														

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (1- 4 класс), ОВЗ

Номер рецептуры	День/ Вид Приёма Пищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)	кКал (г/сут)	Витамины, мкг					Минеральные вещества (мг)																										
							В 1 (мг)	В 2 (мг)	С (мг)	D (мкг)	A (ретинол/сут)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	I (мг)																						
1 день																																						
Завтрак																																						
726	Блины 150	150	50,88	12,48	81,03	292,44	1,11	0,887	39,1	6	420,23	664,97	151,87	7,96	0,06																							
471	Молоко ступенное 20	20	15,23	1,98	1,9	87	0,74	0,3	26,3	3,05	210,4	227,23	26,3	3,09	0																							
368	Фрукт сезонный 100	100	0,4	0,4	10	26	0,05		10		16	11	9	2,2																								
377	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01		2,1		2,21	1,1	0,6	0,05																								
102	Хлеб из муки пшеничной 30	30	2,31	0,72	21	85,2	0,07				6,9	26,1	9,9	0,6																								
Обед																																						
36	Огурцы консервированные без уксуса 60/ Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,02		3		13,8	14,4	8,4	0,36																								
103	Суп вермишелевый на курином бульоне 200	200	1,61	3,26	10,04	141,5	0,01	0,087	6,8	0,87	114,2	171,1	27,17	0,04																								
54-28м	Ежика куриные с соусом томатным 90/20	110	22,21	28,68	21,2	330,42	0,09	0,2	0,64	1,85	83,62	221,98	53,56	1,65	0,06																							
309	Издалия макаронные отварные 150	150	2,15	3,01	19,06	244,34	0,17	0,3		0,23	12	17,65	24,07	1,37																								
342	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01		2,36		0,01	3,56	1,77	0,47																								
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04				4,6	17,4	6,6	0,4																								
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03				3,6	18,4	4	0,58																								
2 день																																						
Завтрак																																						
302	Каша гречневая	150	8,75	4,41	28,34	127,1	0,05		0,8		220	16,31	15,85	1,48																								
105	Фрикадельки по-калинградски 90	90	8,84	10,72	9,7	196,68	0,04	0,35		0,125	120	118,68	8,22	0,66																								
415	Какао-напиток на молоке 200	200	2,71	2,85	11,74	86,63	0,16		1,12	2,45	17,2	105,97	20,54	0,55	0,03																							
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14				13,8	52,2	19,8	1,2																								
Обед																																						
57	Капуста квашеная/ Салат из огурцов и помидоров	60	1,03	1,66	6,49	28,06	0,02		17,1			76,43	9,12	0,34																								
82	Борщ с капустой и картофелем 200	200	1,6	5,35	8,48	159,36	0,08	0,05	12,98	0,88	9,01	163,15	19,03	0,91																								
246	Гуляш из отварного мяса 90	90	10,91	15,99	21,17	269,32	0,06	0,445	3,55	2,5	54	13,6	19,64	0,13	0,03																							
304	Рис отварной 150	150	3,75	4,15	29,19	154,12	0,06			0,15	16	75,55	20,72	0,57																								
349	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,31	0,02	10,38	63,32			0,46		0,01	0,37	0,06	0,03																								
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08				9,2	34,8	13,2	0,8																								
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03				3,6	18,4	4	0,58																								
3 день																																						
			46,44	49,52	187,17	1308,73	0,652	0,878	39,41	6,01	421,5	660,65	144,68	7,02	0,06																							

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

484	Сок фруктовый 200	200	1	0,2	18	84	0,04	4	14	14	8	1,8	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04		4,6	17,4	6,6	0,4	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03		3,6	18,4	4	0,58	
			25,386	33,304	101,808	868,052							
	6 день		47,5	49,08	201,58	1379,15	0,736	0,88	6,08	430,4	678,17	151,96	7,25
	Завтрак		17,52	17,96	99,27	598,42	0,582	0,08	2,63	167,2	376,52	443,91	103,72
226	Макаронь с сыром 200	200	4,84	10,56	23,73	198,52	0,002	0,08	0,18	147,2	226,74	138,51	14,12
54-21з	Кукуруза консервированная 60/ Салат из моркови с сахаром 60	60	6,18	2,94	36	195	0,31			20,4	180,6	62,4	1,22
379	Кофейный напиток злаковый на молоке 200	200	3,42	3,5	11,54	91,3	0,19	1,3	2,45	20	120,18	90	14
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8
	Обед		29,98	31,12	102,31	780,73	0,154	0,8	3,45	263,2	288,41	234,26	48,24
36/20	Отурты консервированные без укуса 60 /Салат из свежих огурцов 60	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,02	3		13,8	14,4	8,4	0,36
102	Суп гороховый 200	200	6,96	13,5	22,58	228,32	0,004	17,6	0,65	118,6	125,76	64,59	5,82
291	Плов куриный 240	240	18,44	15,02	33,7	347,17	0,02	0,8	2,8	144,6	135,69	102,07	16,82
240	Напиток ягодный 200	200	0,08	1,44	10,79	41,04				0,36			0,04
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58
	7 день		48,29	49	183,96	1346,22	0,741	0,862	6,075	428,04	661,43	660,55	150,51
	Завтрак		20,16	18,63	96,23	587,14	0,383	0,22	5,17	148,84	410,96	290,42	71,98
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/50	200	9,75	13,18	15,29	210,11	0,003	0,22	2,72	131,64	282,39	113,72	18,84
Пром	Кондитерское изделие 40	40	3,08	1,16	27,2	120	0,08			8,8	34	12,8	0,64
415	Какао-напиток на молоке 200	200	2,71	2,85	11,74	86,63	0,16	1,12	2,45	17,2	105,97	90,5	20,54
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2
	Обед		28,13	30,37	87,73	759,08	0,358	0,642	0,905	279,2	250,47	370,13	78,53
36	Салат из свеклы с соевыми огурцами 60	60	0,83	4,81	2,9	58,42	0,003	4,9		38,58	21,44	11,08	0,68
151	Уха ростовская 200	200	4,97	8,38	14,67	149,82	0,003	0,182		145,22	43,37	18,14	0,66
318	Митбол из куриты в томатном соусе 90/20	110	7,13	7,9	8,84	246,44	0,001	0,46	0,78	139,2	28,71	57,02	13,27
302	Каша гречневая 150	150	6,36	4,33	20,55	102,4	0,001		0,125	120	14,88	61,25	15,22
349	Комлот из плодов сушеных 200	200	6,36	4,33	20,55	102,4	0,28	6,02		20	14,88	151,25	10,22
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04			4,6	17,4	6,6	0,4
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,38
	8 день		48,46	49,21	201,95	1472,28	0,755	0,86	6	425,3	665,52	691,34	151,04
	Завтрак		12,45	7,77	85,35	623,1	0,53	0	0,38	132	316,81	231,3	55,6
182	Каша пшеница 200	200	4,48	5,12	10,4	332,2	0,3	2,08	0,38	132	292	144	22,4
Пром	Кондитерское изделие 40	40	3,08	1,16	27,2	98	0,08			8,8	34	12,8	0,64
377	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2

57/54-253	Обед		36,01	41,44	116,6	849,18	0,225	0,86	33,49	5,62	293,3	348,71	460,04	95,44	5,25	0,03
	Капуста квашеная 60/ Салат витаминный 60	60	1,03	1,66	6,49	28,06	0,02		17,1			27,39	17,71	9,12	0,34	
318	Суп Минестроне	200	8,06	11,6	31,6	143,6	0,006	0,32		1,29	2	148,1	111,2	4,12	0,44	
49	Гуляш из мяса птицы 90	90	19,96	21,75	13,39	282,48	0,001	0,54	4,5	3,99	116,9	118,16	193,24	36,86	2,04	
312	Пюре картофельное 150	150	2,84	4,94	22,76	212,44	0,16		11,89	0,34	174,4	42,08	84,69	28,14	1,03	0,03
428	Кисель ягодный 200	200	0,1	0,39	8,14	26,2						0,18			0,02	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,008					9,2	34,8	13,2	0,8	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58	
	9 день		47,14	45,54	209,28	1496,3	0,76	0,84	40,86	6,105	420,11	674,41	677,99	158,62	9,2	0,06
	Завтрак		27,39	9,33	129,06	584,71	0,282	0,45	1,94	3,355	239,6	365,79	340,87	77,98	5,06	0,06
54-28м	Биточки куриные с соусом томатным и зеленым горошком 90/20/40	90/20/40	14,56	2,19	68,2	289,42	0,009	0,45	0,64	0,78	227,6	121,98	65,42	10,56	0,75	0,05
302	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,33	2,68	20,53	87,44	0,003			0,125	12	114,4	150,65	40,22	3,39	
54-23гг	Кофейный напиток с молоком 200	200	3,42	3,5	12,33	94,25	0,19		1,3	2,45	20	120,21	90	14	0,12	0,01
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08					9,2	34,8	13,2	0,8	
	Обед		19,75	36,21	80,22	911,59	0,478	0,39	38,92	2,75	160,51	308,62	337,12	80,64	4,14	0
36	Огурцы консервированные без уксуса 60/ Огурцы свежие 60	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,02		3			13,8	14,4	8,4	0,36	
82	Борщ с капустой и картофелем 200	200	1,6	5,35	8,48	159,36	0,008	0,21	15,98		9,01	135,15	62,33	19,03	0,09	
245	Бефстроганов из мяса отварного говядины 90	90	10,44	25,83	3,31	406,71	0,28	0,18	1,94	2,6	135,5	128,59	129,14	7,89	0,34	
304	Рис отварной 150	150	3,75	4,15	29,19	154,12	0,06		14	0,15	16	8,88	81,45	26,72	0,57	
484	Сок фруктовый 200	200	1	0,2	18	84	0,04		4			14	14	8	1,8	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04					4,6	17,4	6,6	0,4	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58	
	10 день		48,006	48,99	202,96	1415,326	0,72	0,84	36,31	6,2	422,51	675,21	661,49	156,62	7,55	0,06
	Завтрак		28,22	31,66	69,62	541,15	0,52	0,32	18,5	3,8	220	225,69	200,9	75,82	5,48	0
504	Пельмени с маслом сливочным 180	180	26,06	31,13	40,05	437,4	0,42	0,32	8,4	3,8	220	204,88	172,5	60,22	2,86	
376	Чай 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01		0,1			0,21			0,02	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04					4,6	17,4	6,6	0,4	
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05		10			16	11	9	2,2	
	Обед		19,786	17,33	133,34	874,176	0,2	0,52	17,81	2,4	202,51	449,52	460,59	80,8	2,07	0,06
94	Салат Мозайка 60	60	1,9	6,41	8,27	163,91	0,1		4,65		112,5	11,78	138,97	5,04	0,54	0,01
99	Суп из овощей 200	200	1,61	3,26	10,04	181,5	0,01	0,02	6,8	0,8		161,1	61,17	3,17	0,04	
336	Рагу из мяса птицы (курица) 240	240	13,666	7,02	80,98	379,636	0,01	0,5	4	1,6	90	264,88	222,5	60,22	0,04	0,05
342	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01		2,36		0,01	3,56	2,15	1,77	0,47	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04					4,6	17,4	6,6	0,4	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (5-11 класс) льготные категории, 1 смена

Сборники рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кузмы, Москва, 2016; Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

Номер рецептуры	День/ Вид/Приём/Пищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I
1 день														
Завтрак														
726	Блины 200	200	25,89	21,62	173,015	715,52	0,423	30,07	281,933	293,803	237,133	33	3,377	0
471	Молоко стуженное 30	30	2,1	2,97	2,85	150,5	0,27	0,3	12,6	114,293	124,533	10,2	0,06	0
368	Фрукт сезонный 100	100	0,4		15	26	0,05	10		16	11	9	2,2	
377	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	8,625	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05	
102	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	31,5	113,6	0,093	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8	0
2 день														
Завтрак														
171	Гречка отварная 180	180	10,5	5,292	34,008	152,52	0,06	0	144	142,416	141,444	9,864	1,792	0
105	Фрикадельки по-калининградски 110	110	9,724	11,792	10,67	296,348	0,044	0,88	252	17,941	120,494	17,435	1,628	0
415	Какао-напиток на молоке 200	200	2,71	2,85	11,74	86,63	0,16	1,12	17,2	105,97	90,5	20,54	0,55	0,03
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2	
3 день														
Завтрак														
229	Омлет 210	210	26,91	15,887	130,73	548,51	0,176	1,24	405,8	332,37	308,19	39,86	4,06	0,03
108	Зеленый горошек 100	100	5	2,867	38	130	0,006	0,05	118	261,54	273,39	24,22	2,67	0,03
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
376	Чай с сахаром 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02	
4 день														
Завтрак														
171	Вермишель молочная 250	250	12,97	15,85	74,02	512,01	0,353	13,832	309	469,53	303	87,75	5,079	0,06
382	Какао с молоком 200	200	5,8	11,13	22,03	262,5	0,003	2,392	286,8	305,8	131,1	33,01	1,069	0,05
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
368	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2	
5 день														
Завтрак														
182	Каша овсяная 250	250	27,933	20,463	103,775	675,07	0,24	3,338	279	335,735	314,888	79,6	5,174	0,013
377	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05	

18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08					4,2	34,8	11,2	0,999
21	Выпечка 60	60	4,62	1,74	40,8	180	0,11					11,2	43	15,2	0,99
6 день															
Завтрак															
226	Макаронны с сыром 200	200	18,43	18,2	106,27	626,82	0,602	1,38	167,2	378,82	452,61	133,02	4,33	0,06	
54-21з	Кукуруза консервированная 100/ Салат из моркови с сахаром 100	100	4,98	10,56	23,73	198,52	0,002	0,08	147,2	226,74	138,51	54,12	1,99	0,05	
379	Кофейный напиток злаковый на молоке 200	200	6,18	2,94	36	195	0,31			20,4	180,6	48,4	1,22		
18	Хлеб из муки пшеничной	50	3,42	3,5	11,54	91,3	0,19	1,3	20	120,18	90	14	0,12	0,01	
		50	3,85	1,2	35	142	0,1	0	0	11,5	43,5	16,5	1	0	
7 день															
Завтрак															
223	Запеканка из творога с молоком стущеным 240	240	22,65	18,846	112,888	665,162	0,427	1,732	175,168	441,838	330,164	64,148	2,748	0,034	
Пром	Кондитерское изделие 60	60	4,62	1,74	40,8	180	0,12	0	0	13,2	51	19,2	0,96	0	
415	Какао-напиток на молоке 200	200	2,71	2,85	11,74	86,63	0,16	1,12	17,2	105,97	90,5	10,54	0,55	0,01	
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2		
8 день															
Завтрак															
182	Каша пшеница 250	250	12,095	8,151	77,843	640,263	0,548	4,492	280,8	357,677	241,567	99,693	1,861	0,035	
Пром	Кондитерское изделие 60	60	5,152	5,888	11,96	382,03	0,345	2,392	280,8	335,8	165,6	80,76	0,184	0,035	
377	Чай с лимоном и сахаром 200	200	2,053	0,773	18,133	65,333	0,053	0	0	5,867	22,667	8,533	0,427	0	
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05		
		60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	9,8	1,2		
9 день															
Завтрак															
54-28м	Биточки куриные с соусом томатным и зеленым горошком 100/20/40	160	32,627	12,463	141,766	674,131	0,305	2,115	333,073	400,937	326,842	100,904	6,943	0,06	
302	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	18,531	4,787	76,8	361,353	0,031	0,815	298,673	132,247	81,262	13,44	1,955	0,0496364	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком 200	200	7,596	3,216	24,636	104,928	0,004	0	14,4	139,28	120,78	60,264	4,068	0	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,42	0,96	12,33	94,25	0,19	1,3	20	120,21	90	14	0,12	0,01	
		40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8		
10 день															
Завтрак															
504	Пельмени с маслом сливочным 230	230	31,26	33,61	78,75	591,65	0,54	20,53	273,11	252,6	220,81	80,82	7,27	0	
376	Чай 200	200	29,1	33,08	49,18	487,9	0,34	10,43	273,11	231,79	192,41	65,22	3,65		
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02		
368	Фрукт сезонный 100	100	1,54	0,48	14	56,8	0,04			4,6	17,4	6,6	0,4		
		100	0,4		10	26	0,15	10		16	11	9	3,2		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (5-11 класс) ОВЗ - 2-х разовое питание

Сборник: рецептур	Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016.													
	Номер рецептуры	День/ Вид/Приема/Порция / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
							В	С	А	Са	Р	Мg	Fe	И
1 день														
Завтрак														
726	Блины 200	200	25,89	21,62	173,015	715,52	0,423	30,07	281,933	293,803	237,133	33	3,377	0
471	Молоко стуженное 30	30	2,1	2,97	2,85	150,5	0,27	0,3	12,6	152,1	65,7	10,2	0,06	0
368	Фрукт сезонный 100	100	0,4		15	26	0,05	10	16	11		9	2,2	
377	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	8,625	22,5	0,01	2,1	2,21	1,1	1,1	0,6	0,05	
102	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	31,5	113,6	0,093	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8	0
Обед														
103	Суп вермишелевый на курином бульоне 250	250	3,083	4,235	35,771	397,93	0,053	10,86	160,76	201,03	147,01	34,733	1,1	0
			2,013	4,075	15,461	305,6	0,013	8,5	160,75	193,87	126,46	28,963	0,05	0
342	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01	2,36	0,01	3,56	2,15	1,77	0,47	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,48	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58	
2 день														
Завтрак														
171	Гречка отварная 180	180	27,554	21,374	98,418	705,898	0,404	2	413,2	280,127	404,638	67,639	5,17	0,03
105	Фрикадельки по-калнинградски 110	110	9,724	11,792	10,67	296,348	0,044	0,88	252	17,941	120,494	17,435	1,628	0
415	Какао-напиток на молоке 200	200	2,71	2,85	11,74	86,63	0,16	1,12	17,2	105,97	90,5	20,54	0,55	0,03
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2	
			5,25	10,848	37,2	335,32	0,23	19,685	54,273	207,908	71,373	27,848	3,748	0
82	Борщ с капустой и картофелем 250	250	4	10,688	20,6	229,2	0,2	19,225	54,263	203,938	52,913	23,788	3,138	0
349	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,31	0,02	10,38	63,32	0,46	0,01	0,01	0,37	0,06	0,06	0,03	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58	
3 день														
Завтрак														
229	Омлет 210	210	26,91	15,887	130,73	548,51	0,176	1,24	405,8	332,37	308,19	39,86	4,06	0,03
108	Зеленый горошек 100	100	5	2,867	38	130	0,006	0,05	118	61,42		2,44	0,57	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
376	Чай с сахаром 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1	0,21				0,02	
			4,228	12,355	30,985	289,975	0,168	12,9	56,875	135,055	87,75	27,588	1,613	0
96	Рассольник ленинградский 250	250	3,188	11,825	16,625	220,975	0,138	12,9	56,875	131,275	69,35	23,588	1,013	0
428	Кисель ягодный 200	200	0,1	0,39	8,14	26,2				0,18			0,02	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58	

4 день		16,04	34,098	182,258	875,003	0,443	32,467	331,385	551,815	382,25	116,758	7,567	0,06
Завтрак													
171	Вермишель молочная 250	12,97	15,85	74,02	512,01	0,353	13,832	309	469,53	303	87,75	5,079	0,06
382	Какао с молоком 200	5,8	11,13	22,03	262,5	0,003	2,392	286,8	305,8	131,1	33,01	1,069	0,05
18	Хлеб из муки пшеничной 40	3,69	3,76	13,99	109,91	0,22	1,44	22,2	138,53	126,1	32,54	1,01	0,01
368	Фрукт сезонный 100	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
		0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2	
Обед													
93	Суп фасолевый на курином бульоне 250	3,07	18,248	108,238	362,993	0,09	18,635	22,385	82,285	79,25	29,008	2,488	0
342	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	2	18,088	88,188	270,663	0,05	16,275	22,375	75,125	58,7	23,238	1,438	0
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01	2,36	0,01	3,56	2,15	1,77	0,47	
		0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58	
5 день													
Завтрак													
182	Каша овсяная 250	27,933	20,463	103,775	675,07	0,24	3,338	279	335,735	314,888	79,6	5,174	0,013
377	Чай с лимоном и сахаром 200	19,963	17,713	29,225	358,97	0,04	1,238	279	318,125	235,988	52,6	1,995	0,013
18	Хлеб из муки пшеничной 40	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	1,19	
21	Выпечка 60	3,08	0,96	28	113,6	0,08			4,2	34,8	11,2	0,999	
		4,62	1,74	40,8	180	0,11			11,2	43	15,2	0,99	
99	Суп из овощей 250	3,953	4,415	36,77	353,675	0,083	12,5	231,25	218,975	108,863	33,463	2,43	0
484	Сок фруктовый 200	2,013	4,075	12,55	226,875	0,013	8,5	231,25	201,375	76,463	21,463	0,05	0
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	1	0,2	18	84	0,04	4		14	14	8	1,8	
		0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58	
6 день													
Завтрак													
226	Макарон с сыром 200	18,43	18,2	106,27	626,82	0,602	1,38	167,2	378,82	452,61	133,02	4,33	0,06
54-21з	Кукуруза консервированная 100/ Салат из моркови с сахаром 100	4,98	10,56	23,73	198,52	0,002	0,08	147,2	226,74	138,51	54,12	1,99	0,05
379	Кофейный напиток злаковый на молоке 200	6,18	2,94	36	195	0,31			20,4	180,6	48,4	1,22	
18	Хлеб из муки пшеничной	3,42	3,5	11,54	91,3	0,19	1,3	20	120,18	90	14	0,12	0,01
		3,85	1,2	35	142	0,1	0	0	11,5	43,5	16,5	1	0
102	Суп гороховый 250	9,98	19,455	49,235	394,24	0,078	19	188,25	158,16	99,138	9,275	3,145	0
240	Напиток ягодный 200	8,96	17,875	32,225	310,4	0,048	19	188,25	154,2	80,738	5,275	2,525	0
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	0,08	1,44	10,79	41,04				0,36			0,04	
		0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58	
7 день													
Завтрак													
223	Запеканка из творога с молоком ступенным 240	22,65	18,846	112,888	665,162	0,427	1,732	175,168	441,838	330,164	64,148	2,748	0,034
Пром	Кондитерское изделие 60	10,7	12,816	18,348	228,132	0,007	0,612	157,968	308,868	136,464	14,608	0,038	0,024
415	Какао-напиток на молоке 200	4,62	1,74	40,8	180	0,12	0	0	13,2	51	19,2	0,96	0
		2,71	2,85	11,74	86,63	0,16	1,12	17,2	105,97	90,5	10,54	0,55	0,01

18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14	19,87	129,33	13,8	52,2	19,8	1,2
	Обед												
151	Уха ростовская 250	250	6,18	13,094	17,02	168,275	0,008	13,85	109,35	141,525	54,213	18,675	1,825
349	Компот из плодов сушеных 200	200	6,36	4,33	20,55	102,4	0,28	6,02	20	14,88	151,25	10,22	0,99
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58
	8 день												
	Завтрак												
182	Каша пшеничная 250	250	5,152	5,888	11,96	382,03	0,345	2,392	280,8	357,677	241,567	99,693	1,861
Пром	Кондитерское изделие 60	60	2,053	0,773	18,133	65,333	0,053	0	0	5,867	22,667	8,333	0,427
377	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	9,8	1,2
	Обед												
318	Суп Минестроне	250	10,075	14,5	43,5	179,5	0,008	0	2,5	138,905	157,4	9,15	2,95
428	Кисель ягодный 200	200	0,1	0,39	8,14	26,2				0,18			2,35
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58
	9 день												
	Завтрак												
54-28м	Биточки куриные с соусом томатным и зеленым горошком 100/20/40	160	32,627	12,463	141,766	674,131	0,305	2,115	333,073	400,937	326,842	100,904	6,943
302	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	7,596	3,216	24,636	104,928	0,004	0	14,4	139,28	120,78	60,264	4,068
54-23гн	Кофейный напиток с молоком 200	200	3,42	3,5	12,33	94,25	0,19	1,3	20	120,21	90	14	0,12
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8
	Обед												
82	Борщ с капустой и картофелем 250	250	2	6,688	10,6	199,2	0,01	16,975	11,263	166,538	110,313	18,288	2,493
484	Сок фруктовый 200	200	1	0,2	18	84	0,04	4		148,938	77,913	6,288	0,113
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			14	14	8	1,8
	10 день												
	Завтрак												
504	Пельмени с маслом сливочным 230	230	31,26	33,61	78,75	591,65	0,54	20,53	273,11	252,6	220,81	80,82	7,27
376	Чай 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		231,79	192,41	65,22	3,65
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04			0,21			0,02
368	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,15	10		4,6	17,4	6,6	0,4
	Обед												
99	Суп из овощей 250	250	2,013	4,075	12,55	226,875	0,013	8,5	0	201,375	76,463	6,463	0,05
342	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01	2,36	0,01	3,56	2,15	1,77	0,47
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58