

СОГЛАСОВАНО

руководитель образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



/ Золотарев М.А..

« 14 » января 2025г.

**Примерное 10-ти дневное циклическое меню
гарантированного горячего питания (2-х разовое
питание) обучающихся 5-11 классов (льготные
категории) в государственных образовательных
учреждениях Вологодской области на 2024-2025
учебный год**

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (5-9 класс) льготные категории, 1 смена

Сборники рецептов / 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.

Номер рецептуры	День/ ВидПриёмаПищи / Блюда/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Ca	P	Mg	Fe	I
	1 день													
	Завтрак		27.933	20.463	103.775	675.07	0.24	3.338	279	335.735	314.888	79.6	5.174	0.013
182	Каша овсяная 250	250	19.963	17.713	29.225	358.97	0.04	1.238	279	318.125	235.988	52.6	1.995	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	1.19	
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	
	2 день													
	Завтрак		27.554	21.374	98.418	705.898	0.404	2	413.2	280.127	404.638	67.639	5.17	0.03
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		26.91	15.887	130.73	548.51	0.176	1.24	405.8	332.37	308.19	39.86	4.06	0.03
229	Омлет 210	210	18.61	12.01	59.16	283.96	0.08	1.09	287.8	261.54	273.39	24.22	2.67	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 день													
	Завтрак		12.97	15.85	74.02	512.01	0.353	13.832	309	469.53	303	87.75	5.079	0.06
171	Вермишель молочная 250	250	5.8	11.13	22.03	262.5	0.003	2.392	286.8	305.8	131.1	33.01	1.069	0.05
382	Какао с молоком 200	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
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		25.89	21.62	173.015	715.52	0.423	30.07	281.933	293.803	237.133	33	3.377	0
726	Блины 200	200	20.04	17.64	115.04	402.92	0	17.67	269.333	114.293	124.533	0	0.267	0
471	Молоко сгущенное 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	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

	6 день													
	Завтрак		18.43	18.2	106.27	626.82	0.602	1.38	167.2	378.82	452.61	133.02	4.33	0.06
226	Макароны с сыром 200	200	4.98	10.56	23.73	198.52	0.002	0.08	147.2	226.74	138.51	54.12	1.99	0.05
54-21з	Кукуруза консервированная 100/ Салат из моркови с сахаром 100	100	6.18	2.94	36	195	0.31			20.4	180.6	48.4	1.22	
379	Кофейный напиток злаковый на молоке 200	200	3.42	3.5	11.54	91.3	0.19	1.3	20	120.18	90	14	0.12	0.01
18	Хлеб из муки пшеничной	50	3.85	1.2	35	142	0.1	0	0	11.5	43.5	16.5	1	0
	7 день													
	Завтрак		22.65	18.846	112.888	665.162	0.427	1.732	175.168	441.838	330.164	64.148	2.748	0.034
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным 240	240	10.7	12.816	18.348	228.132	0.007	0.612	157.968	308.868	136.464	14.608	0.038	0.024
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		12.095	8.151	77.843	640.263	0.548	4.492	280.8	357.677	241.567	99.693	1.861	0.035
182	Каша пшеничная 250	250	5.152	5.888	11.96	382.03	0.345	2.392	280.8	335.8	165.6	80.76	0.184	0.035
Пром	Кондитерское изделие 60	60	2.053	0.773	18.133	65.333	0.053	0	0	5.867	22.667	8.533	0.427	0
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	
	9 день													
	Завтрак		32.627	12.463	141.766	674.131	0.305	2.115	333.073	400.937	326.842	100.904	6.943	0.06
54-28м	Биточки куриные с соусом томатным и зеленым горошком 100/20/40	160	18.531	4.787	76.8	361.353	0.031	0.815	298.673	132.247	81.262	13.44	1.955	0.0496364
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	0
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	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	
	10 день													
	Завтрак		31.26	33.61	78.75	591.65	0.54	20.53	273.11	252.6	220.81	80.82	7.27	0
504	Пельмени с маслом сливочным 230	230	29.1	33.08	49.18	487.9	0.34	10.43	273.11	231.79	192.41	65.22	3.65	
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	
368	Фрукт сезонный 100	100	0.4		10	26	0.15	10		16	11	9	3.2	