


СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного  
учреждения

 / Кравцов К.  
«14» 10 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

 / Дурнев А.А.  
«14» 10 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), ОБЗ**

Номер рецептуры	День/ Вид Приёма Пищи / Блюда/ Ингредиент	Вес блюда	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)	кКал (г/сут)	Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)												
							В 1 (мг)	В 2 (мг)	С (мг)	D (мкг)	А (рет.экв/сут)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	I (мг)								
<b>1 день</b>											53	52,57	183,3	1428,25	0,61	1,007	15,89	7	433,03	763,8	789,76	188,65	7,49	0,07
<b>Завтрак</b>											23,94	16,92	97,93	555,06	0,24	0,42	3,09	4,05	223,2	327,51	307,69	63,08	2,62	0,01
182	Каша овсяная 200	200	15,97	14,17	23,38	238,96	0,04		0,99	3,23	223,2	304,9	228,79	34,08	0,78	0,01								
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						9,2	34,8	13,2	0,8								
21	Выпечка 60	60	4,62	1,74	40,8	180	0,11	0,42		0,82		11,2	43	15,2	0,99									
<b>Обед</b>											29,06	35,65	85,37	873,19	0,37	0,587	12,8	2,95	209,83	436,29	482,07	125,57	4,87	0,06
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	141,17	27,17	0,04									
54-28м	Ежики 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	165,42	53,56	1,65	0,06								
309	Изделия макаронные отварные 150	150	2,15	3,01	19,06	244,34	0,17	0,3		0,23	12	17,65	123,13	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	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									
<b>2 день</b>											46,54	47,69	201,71	1411,39	0,72	0,845	36,01	6,105	436,22	596,66	661,45	150,12	7,25	0,06
<b>Завтрак</b>											24,92	19,42	91,78	580,81	0,39	0,35	1,92	2,575	357,2	254,76	370,11	64,41	3,89	0,03
302	Каша гречневая	150	8,75	4,41	28,34	127,1	0,05			0,125	120	118,68	117,87	8,22	0,66									
105	Фрикадельки по-калинградски 90	90	8,84	10,72	9,7	196,68	0,04	0,35	0,8		220	16,31	109,54	15,85	1,48									
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	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									
<b>Обед</b>											21,62	28,27	109,93	830,58	0,33	0,495	34,09	3,53	79,02	341,9	291,34	85,71	3,36	0,03
57	Капуста квашеная/ Салат из огурцов и помидоров	60	1,03	1,66	6,49	28,06	0,02		17,1			76,43	17,71	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	42,33	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	96,59	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	81,45	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									
<b>3 день</b>											46,44	49,52	187,17	1308,73	0,652	0,878	39,41	6,01	421,5	660,65	628,7	144,68	7,02	0,06
<b>Завтрак</b>											26,41	15,04	115,53	497,14	0,172	0,355	3,89	4,45	287,8	283,55	326,34	50,65	3,93	0,03
210	Омлет 200	200	18,61	12,01	59,16	283,96	0,08	0,355	1,09	4,45	287,8	261,54	273,39	24,22	2,67	0,03								
108	Зеленый горошек 60	60	4,5	2,02	22,8	78,63	0,002		2,7			12,6	18,15	13,23	0,44									
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									
<b>Обед</b>											20,03	34,48	71,64	811,59	0,48	0,523	35,52	1,56	133,7	377,1	302,36	94,03	3,09	0,03
36/20	Огурцы консервированные без уксуса 60/Салат из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,02		3			13,8	14,4	8,4	0,36									
96	Рассольник ленинградский 200	200	1,75	9,46	13,3	179,98	0,11	0,355	11,12		45,5	121,02	54,68	18,87	0,41									
595	Наггетсы запеченные с томатным соусом 90/20	110	12,28	19,8		286		0,168	0,38	88,2	119,2	112,12	22,35											
149	Картофель запеченный 150	150	2,94	4,15	28,96	212,01	0,28		21,4	1,18		0,18		0,02										
428	Кисель ягодный 200	200	0,1	0,39	8,14	26,2					114,7	85,36	33,81	1,32	0,03									
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									





	<b>6 день</b>		47,5	49,08	201,58	1379,15	0,736	0,88	36,48	6,08	430,4	664,93	678,17	151,96	7,25	0,06
	<b>Завтрак</b>		17,52	17,96	99,27	598,42	0,582	0,08	1,38	2,63	167,2	376,52	443,91	103,72	3,95	0,06
226	Макароны с сыром 200	200	4,84	10,56	23,73	198,52	0,002	0,08	0,08	0,18	147,2	226,74	138,51	14,12	1,81	0,05
54-213	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 из молоке 200	200	3,42	3,5	11,54	91,3	0,19		1,3	2,45	20	120,18	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	
	<b>Обед</b>		29,58	31,12	102,31	780,73	0,154	0,8	35,1	3,45	263,2	288,41	234,26	48,24	3,3	0
36/20	Огурцы 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	0,66	
291	Плов куриный 240	240	18,44	15,02	33,7	347,17	0,02	0,8	14,5	2,8	144,6	135,69	102,07	16,82	0,86	
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	
	<b>7 день</b>		48,29	49	183,96	1346,22	0,741	0,862	35,61	6,075	428,04	661,43	660,55	150,51	7,207	0,06
	<b>Завтрак</b>		20,16	18,63	96,23	587,14	0,383	0,22	1,63	5,17	148,84	410,96	290,42	71,98	2,397	0,03
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/50	200	9,75	13,18	15,29	210,11	0,003	0,22	0,51	2,72	131,64	282,39	113,72	18,84	0,007	0,02
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	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	
	<b>Обед</b>		28,13	30,37	87,73	759,08	0,358	0,642	33,98	0,905	279,2	250,47	370,13	78,53	4,81	0,03
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	12			145,22	43,37	18,14	0,66	0,03
318	Митбол из курицы в томатном соусе 90/20	110	7,13	7,9	8,84	246,44	0,001	0,46	11,06	0,78	139,2	28,71	57,02	13,27	1,11	
302	Каша гречневая 150	150	6,36	4,33	20,55	102,4	0,001			0,125	120	14,88	61,25	15,22	0,39	
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	
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	
	<b>8 день</b>		48,46	49,21	201,95	1472,28	0,755	0,86	37,67	6	425,3	665,52	691,34	151,04	7,3	0,06
	<b>Завтрак</b>		12,45	7,77	85,35	623,1	0,53	0	4,18	0,38	132	316,81	231,3	55,6	2,05	0,03
182	Каша пшеница 200	200	4,48	5,12	10,4	332,2	0,3		2,08	0,38	132	292	144	22,4	0,16	0,03
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	
	<b>Обед</b>		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
57/54-251	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	

	<b>9 день</b>		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
	<b>Завтрак</b>		27,39	9,33	129,06	584,71	0,282	0,45	1,94	3,355	259,6	365,79	340,87	77,98	5,06	0,06
54-28м	Биточки курные 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	
54-23гн	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
	<b>Обед</b>		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	
	<b>10 день</b>		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
	<b>Завтрак</b>		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	
	<b>Обед</b>		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 / 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/ Вид Приёма Пищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Ca	P	Mg	Fe	I
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак</b>			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	
<b>2 день</b>														
<b>Завтрак</b>			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-кавказски 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	
<b>3 день</b>														
<b>Завтрак</b>			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	
<b>4 день</b>														
<b>Завтрак</b>			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	
<b>5 день</b>														
<b>Завтрак</b>			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	

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

Сборник 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.													
	Номер рецептуры	День/ Вид Приема Пищи / Блюда/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
								В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
182	Каша овсяная 250	250	19,963	17,713	29,225	358,97	0,04	1,238	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	279	318,125	235,988	52,6	1,995	0,013
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	
<b>Обед</b>														
103	Суп вермишелевый на курином бульоне 250	250	2,013	4,075	15,461	305,6	0,013	8,5	160,76	201,03	147,01	34,733	1,1	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	
<b>2 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Обед</b>														
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	0,046	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	
<b>3 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
229	Омлет 210	210	18,61	12,01	59,16	283,96	0,08	1,09	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	
<b>Обед</b>														
96	Рассольник ленинградский 250	250	3,188	11,825	16,625	220,975	0,138	12,9	56,875	135,055	87,75	27,588	1,613	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	
<b>4 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Обед</b>														
93	Суп фасолевый на курином бульоне 250	250	2	18,088	88,188	270,663	0,05	16,275	22,375	75,125	58,7	23,238	1,438	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	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58	
<b>5 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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 густое 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
<b>Обед</b>														
99	Суп из овощей 250	250	2,013	4,075	12,55	226,875	0,013	8,5	231,25	218,975	108,863	33,463	2,43	0
484	Сок фруктовый 200	200	1	0,2	18	84	0,04	4		14	14	8	1,8	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58	



		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	
Обед			9,98	19,455	49,235	394,24	0,078	19	188,25	158,16	99,138	9,275	3,145	0	
102	Суп гороховый 250	250	8,96	17,875	32,225	310,4	0,048	19	188,25	154,2	80,738	5,275	2,525	0	
240	Напиток ягодный 200	200	0,08	1,44	10,79	41,04				0,36				0,04	
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															
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	Залежка из творога с молоком густым 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		
Обед			13,48	17,564	43,79	313,475	0,318	19,87	129,35	160,005	223,863	32,895	3,395	0,038	
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	0,038	
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			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 пшенная 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		
Обед			11,115	15,03	57,86	248,5	0,038	0	2,5	138,905	157,4	9,15	2,95	0	
318	Суп Минестроне	250	10,075	14,5	43,5	179,5	0,008	0	2,5	135,125	139	5,15	2,35	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		
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 рассычатая 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		
Обед			3,94	7,028	34,82	326	0,08	20,975	11,263	166,538	110,313	18,288	2,493	0	
82	Борщ с капустой и картофелем 250	250	2	6,688	10,6	199,2	0,01	16,975	11,263	148,938	77,913	6,288	0,113	0	
484	Сок фруктовый 200	200	1	0,2	18	84	0,04	4		14	14	8	1,8		
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															
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		
Обед			3,083	4,235	32,6	319,205	0,053	10,86	0,01	208,535	97,013	12,233	1,1	0	
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		

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель образовательного учреждения

*Клирбова Е.М.*

УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный предприниматель

*Дурнев А.А.*

**Таблица ассортиментных замен блюд при организации питания в общеобразовательных учреждениях (1-4 класс)**

День по меню	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	№ реце пта	Вариант замены	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
День 2 (Вторник)	Обед	Салат из огурцов и помидоров	60	1,03	1,66	6,49	28,06	36	Овощи по сезону	60	1	5	3	58
День 3 (Среда)	завтрак	Омлет 200	200	18,61	12,01	59,16	283,96	291	Плов куриный 200	200	13,34	17,5	38,34	365
День 3 (Среда)	Обед	Наггетсы запеченные с томатным соусом 90/20	110	15	15	20	269	294	Котлета куриная с соусом томатным 90/20	110	13	14	15	239
День 3 (Среда)	Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,02	7,8	36	Овощи по сезону	60	1	5	3	58
День 4 (Четверг)	Обед	Салат свекольный 60	60	1,04	0,8	3,78	35,28	36	Овощи по сезону	60	1	5	3	58
День 5 (Пятница)	Завтрак	Блины	150	15	12,5	81	292,4	174	Каша рисовая молочная 200	200	15,1	18,7	57	420
		Молоко сгущенное 20	20	1,4	1,98	1,9	87							
День 5 (Пятница)	Обед	Салат из помидор 60	60	3	1,72	7,98	55,2	36	Овощи по сезону	60	1	5	3	58
День 7 (Вторник)	Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами 60	60	0,83	4,81	2,9	58,42	36	Овощи по сезону	60	1	5	3	58
День 7 (Вторник)	Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/50	200	9,75	13,18	15,29	210,11	291	Плов куриный 200	200	15,37	12,52	28,09	289
День 8 (Среда)	Обед	Салат Витаминный 60	60	1,03	1,66	6,49	28,06	36	Овощи по сезону	60	1	5	3	58
День 10 (Пятница)	Завтрак	Пельмени с маслом сливочным	180	26,06	31,13	40,05	437,4	268	Биточек сочный 90	90	10	18	13	260
День 10 (Пятница)	Обед	Салат Мозайка 60	60	1,9	6,41	8,27	163,91	309	Макаронь отварные	150	5	4	35	196
								36	Овощи по сезону	60	1	5	3	58



**Таблица ассортиментных замен блюд при организации питания в общеобразовательных учреждениях (5-11 класс)**

День по меню	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углево оды	Ккал	№ реце пта	Вариант замены	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
День 3 (Среда)	завтрак	Омлет 210	210	19	12,01	59,16	284	291	Плов куриный 240	240	16	21	46	438
День 5 (Пятница)	Завтрак	Блины 200	200	20,04	17,64	115,04	402,92	174	Каша рисовая молочная 250	250	15,1	18,7	57	420
		Молоко сгущенное 30	30	2,1	2,97	2,85	150,5							
День 7(Вторник)	Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным 240	240	10,7	12,816	18,348	228,13 2	291	Плов куриный 240	240	16	21	46	438
День 10 (Пятница)	Завтрак	Пельмени с маслом сливочным	180	26,06	31,13	40,05	437,4	268	Биточек сочный 100	100	12	20	16	289
								309	Макароны отварные	180	6	4	42	234