

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения



Мамкина А.Б.

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

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 / Блюда/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Минеральные вещества (мг)							
							B	C	A	Ca	P	Mg	Fe	I
1 день														
Завтрак														
182	Каша овсяная 200	200	15,97	14,17	23,38	238,96	0,04	0,99	23,2	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			11,2	43	15,2	0,99	
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	90	8,84	10,72	9,7	196,68	0,04	0,8	120	118,68	117,87	8,22	0,66	
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														
210	Омлет 200	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
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	
4 день														
Завтрак														
171	Вермишель молочная 200	200	4,7	8,9	17,63	270	0,003	2,08	232	292	114	7,4	0,06	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	26	0,05	10		16	11	9	2,2	
5 день														
Завтрак														
726	Блины 150	150	15,03	12,48	81,03	292,44		14	202	100,72	100,9		0,2	
471	Молоко стуженное 20	20	1,4	1,98	1,9	87	0,61	0,2	8,4	101,4	43,8	6,8	0,04	
368	Фрукт сезонный 100	100	0,4	10	26	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	
		508	21,31	16,046	98,908	533,132								
		среднее												

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. 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/Приём/Пития / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I
1 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	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		
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-калиннинградски 110	110	10,5	5,292	34,008	152,52	0,06	0	144	142,416	141,444	9,864	1,792	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	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														
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		22,2	138,53	126,1	32,54	1,01	0,01
368	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10	16	11		9	2,2	
5 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	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														
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	6,18	2,94	36	195	0,31	0,08	147,2	226,74	138,51	54,12	1,99	0,05
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														
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	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														
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	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														
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	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1	273,11	231,79	192,41	65,22	3,65	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	