

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения



Овчинников А. И.

2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Золотарев М.А. / Золотарев М.А..

« 14 » января 2025г.

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

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				Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Ca	P	Mg	Fe	I
	1 день													
	Завтрак	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
182	Каша овсяная 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
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	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
171	Гречка отварная	150	8.75	4.41	28.34	127.1	0.05		120	118.68	117.87	8.22	0.66	
105	Фрикадельки по-Калининградски 90	90	8.84	10.72	9.7	196.68	0.04	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	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	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
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	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
171	Вареники 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	0.05	10		16	11	9	2.2	
	5 день													
	Завтрак	500	19.41	15.23	119.68	513.14	0.74	26.3	210.4	227.23	182.9	26.3	3.09	0
726	Блины 150	150	15.03	12.48	81.03	292.44		14	202	100.72	100.9		0.2	
471	Молоко сгущенное 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	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	
	среднее	508	21.31	16.046	98.908	533.132								

6 день														
Завтрак		500	17,52	17,96	99,27	598,42	0,582	1,38	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	147,2	226,74	138,51	14,12	1,81	0,05
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	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	
7 день														
Завтрак		500	20,16	18,63	96,23	587,14	0,383	1,63	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	0,51	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	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	
8 день														
Завтрак		500	12,45	7,77	85,35	623,1	0,53	4,18	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	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	
9 день														
Завтрак		540	27,39	9,33	129,06	584,71	0,282	1,94	259,6	365,79	340,87	77,98	5,06	0,06
54-28м	Биточки куриные с соусом томатным и зеленым горошком 90/20/40	150	14,56	2,19	68,2	289,42	0,009	0,64	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		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	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		500	28,22	31,66	69,62	541,15	0,52	18,5	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	8,4	220	204,88	172,5	60,22	2,86	
376	Чай с сахаром 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	0,05	10		16	11	9	2,2	
	среднее	508	21,148	17,07	95,906	586,904								