

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения



С.В. Смирнов
2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Золотарев / 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 (5-11 класс) ОВЗ - 2-х разовое питание															
Сборник рецептов	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучма, 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/ ВидПриёмаПития / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
							В	С	А	Са	Р	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		
	Обед			3,083	4,235	35,771	397,93	0,053	10,86	160,76	201,03	147,01	34,733	1,1	0
103	Суп вермишелевый на курином бульоне 250	250	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			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-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		
	Обед			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	0,37	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			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		
	Обед			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			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		
	Обед			3,07	18,248	108,238	362,993	0,09	18,635	22,385	82,285	79,25	29,008	2,488	0
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		
	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 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	
	Обед			3,953	4,415	36,77	353,675	0,083	12,5	231,25	218,975	108,863	33,463	2,43	0
99	Суп из овощей 250	250	2,013	4,075	12,55	226,875	0,013	8,5	231,25	201,375	76,463	21,463	0,05	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 100г 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	Запеканка 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 Министроне	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	0,051	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						
	Обед			3,94	7,028	34,82	326	0,08	20,975	11,263	166,538	110,313	18,288	2,493	0				
82	Ворс 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						