

СОГЛАСОВАНО

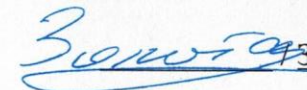
Руководитель образовательного учреждения



2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

 Золотарев М.А..

« 14 » января 2025г.

**Примерное 10-ти дневное циклическое меню
гарантированного горячего питания обучающихся 1-4
классов (дети с ОВЗ, дети-инвалиды, дети из семей
участников СВО) в государственных образовательных
учреждениях Вологодской области
на 2024-2025 учебный год**

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (1- 4 класс), ОВЗ																
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, интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.															
Номер рецептуры	День/ Вид Приёма Пития / 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)	A (рети.экв/сут)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	I (мг)
	1 день		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
	Завтрак		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	
	Обед		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 из 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	
	2 день		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
	Завтрак		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-калнинградски 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	
	Обед		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	
	3 день		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
	Завтрак		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	
	Обед		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		114,7	85,36	33,81	1,32	0,03
428	Кисель ягодный 200	200	0,1	0,39	8,14	26,2						0,18			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	
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		46,61	52,76	217,79	1419,29	0,753	0,84	36,01	6,17	428,91	683,43	650,08	150,23	7,55	0,06
	Завтрак		11,87	13,62	69,62	519,51	0,353	0,27	13,52	5,95	254,2	455,73	285,9	62,14	4,07	0,06
171	Вермишель молочная 200	200	4,7	8,9	17,63	270	0,003	0,27	2,08	3,5	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	2,45			9,2	34,8	13,2	0,8
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08						16	11	9	2,2
368	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05		10							0
	Обед		34,74	39,14	148,17	899,78	0,4	0,57	22,49	0,22	174,71	227,7	364,18	88,09	3,48	
82	Салат свекольный 60	60	1,04	0,8	3,78	35,28	0,03		6,1				26,25	27	13,64	0,86
93	Суп фасолевый на курином бульоне 200	200	1,6	14,47	80,95	216,53	0,04	0,12	13,02		15,5	60,1	46,96	18,59	0,67	
294	Котлета куриная с соусом томатным 90/20	90/20	23,13	18,9	8,84	396,44	0,02	0,45	1,01	0,095	139,2	114,71	101,02	13,27	0,11	
302	Каша гречневая 150	150	6,36	4,33	20,55	102,4	0,23			0,125	20	14,88	151,25	30,22	0,39	
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	
	5 день		40,89	44,21	213,61	1438,26	1,22	0,732	59,99	5,04	427,9	573,72	535,84	109,76	7,75	0,05
	Завтрак		19,41	15,23	119,68	513,14	0,74	0,3	26,3	3,05	210,4	227,23	182,9	26,3	3,09	0
726	Блины 150	150	15,03	12,48	81,03	292,44		0,3	14	2,4	202	100,72	100,9		0,2	
471	Молоко гущенное 20	20	1,4	1,98	1,9	87	0,61		0,2	0,65	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	
	Обед		21,48	28,98	93,93	925,12	0,48	0,432	33,69	1,99	217,5	346,49	352,94	83,46	4,66	0,05
60/23	Зеленый горошек 60/ Салат из помидор	60	3	1,72	7,98	55,2	0,1		6			12	37,24	12,6	0,42	
99	Суп из овощей 200	200	1,61	3,26	10,04	181,5	0,01	0,125	6,8		185	161,1	61,17	17,17	0,04	
54-3р	Финбол с соусом томатным 90/20	110	10,55	18,24	14,93	292,38	0,05	0,307		1,65	8,1	109,11	120,04	4,99	0,39	0,04
312	Картофельное пюре 150	150	2,84	4,94	22,76	212,44	0,21		16,89	0,34	24,4	42,08	84,69	30,1	1,03	0,01
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	
			25,386	33,304	101,808	868,052										

			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	
	6 день																
	Завтрак			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 на 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		
	Обед			29,98	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 уксуса 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		
	7 день			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
	Завтрак			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		
	Обед			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 свежих 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		
	8 день			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
	Завтрак			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		
	Обед			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
57/54-253	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 Министроне	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	Юсель 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		

9 день		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
Завтрак		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	Виточки куриные 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
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
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08								0,01
Обед		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	Бифстроганов 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
10 день		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
Завтрак		28,22	31,66	69,62	541,15	0,52	0,32	18,5	3,8	220	225,09	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
Обед		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 Мозаика 60	60	1,9	6,41	8,27	163,91	0,1		4,65		112,5	11,78	138,97	5,04	0,54
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
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