

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



**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 пищагеское меню гарантированного горячего питания (1-4 класса) завтраки**

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кушачи. Москва, 2016. Сборник технолоических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

Номер рецептуры	День/ Вид Приема Пищи / Блюда/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Минеральные вещества (мг)												
							B	C	A	Ca	P	Mg	Fe	I					
<b>1 День</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
726	Блины 150	500	19,41	15,23	119,68	513,14	0,74	26,3	210,4	227,23	182,9	26,3	3,09	0					
471	Молоко стученное 20	150	15,03	12,48	81,03	292,44		14	202	100,72	100,9		0,2						
368	Фрукт сезонный 100	20	1,4	1,98	1,9	87	0,61	0,2	8,4	101,4	43,8	6,8	0,04						
377	Чай с лимоном и сахаром 200	100	0,4		10	26	0,05	10	16	11	11	9	2,2						
102	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	0,05						
	Хлеб из муки пшеничной 30	30	2,31	0,72	21	85,2	0,07		6,9	26,1	9,9	0,6	0,6						
<b>2 День</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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	150	8,75	4,41	28,34	127,1	0,05		120	118,68	117,87	8,22	0,66						
415	Какао-напиток на молоке 200	90	8,84	10,72	9,7	196,68	0,04	0,8	220	16,31	109,54	15,85	1,48						
18	Хлеб из муки пшеничной 60	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					
<b>3 День</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
210	Омлет 200	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					
108	Зеленый горошек 60	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					
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	4,5	2,02	22,8	78,63	0,002	2,7		12,6	18,15	13,23	0,44						
376	Чай с сахаром 200	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08	0,1	9,2	34,8	13,2	0,8	0,02						
<b>4 День</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
171	Вермишель молочная 200	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					
382	Какао с молоком 200	200	4,7	8,9	17,63	270	0,003	2,08	232	292	114	7,4	0,06	0,05					
18	Хлеб из муки пшеничной 40	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					
368	Фрукт сезонный 100	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08		9,2	34,8	13,2	0,8							
<b>5 День</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
182	Каша овсяная 200	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					
377	Чай с лимоном и сахаром 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					
18	Хлеб из муки пшеничной 40	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05						
21	Выпечка 60	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08		9,2	34,8	13,2	0,8	0,05						
	Выпечка 60	60	4,62	1,74	40,8	180	0,11		11,2	43	15,2	0,99							
	среднее	508	21,31	16,046	98,908	533,132													
<b>6 День</b>																			



**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. Кучина, 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 Приема Пищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда (г/сут)	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)	Ккал (кВт)	Витамины, мкг						Минеральные вещества (мг)									
							В 1 (мг)	В 2 (мг)	С (мг)	Д (мкг)	А (ретинол) <sup>1)</sup>	Са (мг)	Р (мг)	Mg(мг)	Fe (мг)	I (мг)						
<b>1 день</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
726	Блины 150	150	19,41	15,23	119,68	513,14	0,74	0,3	26,3	3,05	2,4	202	100,72	100,9	664,97	151,87	26,3	3,09	0	0,06		
471	Молоко стуженное 20	20	15,03	12,48	81,03	292,44		0,3	14	2,4	0,65	8,4	101,4	43,8	6,8	0,04						
368	Фрукт сезонный 100	100	0,4	1,98	1,9	87	0,61		0,2	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							
<b>Обед</b>																						
36	Орточа консервированная без уксуса 60/ Орточа свежая	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	Ежика 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	Издавлен макароны 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 (яблока) 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					0,06		
<b>2 день</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
302	Каша гречневая	150	8,75	4,41	28,34	127,1	0,05		0,8		0,125	120	118,68	117,87	8,22	0,66				0,03		
105	Фрикадельки по-калнинградски 90	90	8,84	10,72	9,7	196,68	0,04	0,35				220	16,31	109,54	15,85	1,48						
415	Кавео-напток 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					0,03		
<b>Обед</b>																						
57	Капустя 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					0,03		
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					0,03		
246	Улит 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	134,12	0,06			0,15	16	75,55	81,45	20,72	0,57					0,03		
349	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,31	0,02	10,38	63,32			0,46		0,01	0,37	0,06									
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08					9,2	34,8	13,2	0,8					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					0,06		
<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>															
	210 Омлет 200	200	26,41	15,04	115,53	497,14	0,172	0,355	3,89	4,45	287,8	289,55	326,34	50,65	3,93	0,03	
	108 Зеленый горошек 60	60	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	
	18 Хлеб из муки пшеничной 40	40	4,5	2,02	22,8	78,63	0,002		2,7			12,6	18,15	13,23	0,44		
	376 Чай с сахаром 200	200	3,08	0,96	28	113,6	0,08		0,1			9,2	34,8	13,2	0,8		
			0,22	0,05	5,57	20,95	0,01					0,21	302,36	94,03	3,09	0,03	
	36/20 Омлет консервированный без уксуса 60/ Салат на свежих овощах	60	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	
			0,48	0,06	1,02	7,8	0,02		3			13,8	14,4	8,4	0,36		
	96 Рассольник пенningradский 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 Нангетсы 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	17,4	6,6	0,4	0,02	
	18 Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04					4,6	18,4	4	0,58		
	19 Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58		
			46,61	52,76	217,79	1419,29	0,755	0,84	36,01	6,17	428,91	683,43	650,08	150,23	7,55	0,06	
			11,87	13,62	69,62	519,51	0,355	0,27	13,52	5,95	254,2	455,73	285,9	62,14	4,07	0,06	
	<b>Завтрак</b>		200	4,7	8,9	17,63	270	0,003	2,08	3,5	232	292	114	7,4	0,06	0,05	
	382 Кекао с молоком 200	200	3,69	3,76	13,99	109,91	0,22		1,44	2,45	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	0	
			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	0,86	
	82 Салат свекольный 60	60	1,04	0,8	3,78	35,28	0,03		6,1		15,5	26,25	27	13,64	0,86	0,67	
	93 Суп фасолевый на курином бульоне 200	200	1,6	14,47	80,95	216,53	0,04	0,12	13,02			60,1	46,96	18,59	0,67	0,11	
	294 Колбаса курная 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	0,06	
	342 Компот на свежж. плодах (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		
	18 Хлеб из муки пшеничной 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,38		
	19 Хлеб ржано-пшеничный 20	20	45,42	45,9	191,86	1480,18	0,72	0,852	36,78	6,04	440,7	674	660,63	146,54	7,28	0,06	
			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	
	<b>Завтрак</b>		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	
	182 Каша овсяная 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01		2,1			2,21	1,1	0,6	0,05		
	377 Чай с лимоном и сахаром 200	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08					9,2	34,8	13,2	0,8		
	18 Хлеб из муки пшеничной 40	40	4,62	1,74	40,8	180	0,11	0,42		0,82		11,2	43	15,2	0,99		
	21 Валетка 60	60	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	
									6			12	37,24	12,6	0,42		
	<b>Обед</b>		60	3	1,72	7,98	0,1										
	60/23 Зелений горошек 60/ Салат из помидор	200	1,61	3,26	10,04	181,5	0,01	0,125	6,8		185	161,1	61,17	17,17	0,04	0,04	
	99 Суп из овощей 200	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	
	54-3р Филлол с соусом томатным 90/20	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	
	312 Картофельное пюре 150	150															



57/54-255	Каша кашемя 60/ Салат Витаминный 60	60	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
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	Ужин на мясо 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	Квасель яблочный 200	200	0,1	0,39	8,14	26,2					0,18	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	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 раскладчатая	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	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		
	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	1,6	5,35	8,48	159,36	0,008	0,21	15,98		9,01	135,15	62,33	19,03	0,09	0,34
245	Бифштексов на масле 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	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	225,69	200,9	75,82	5,48	0
504	Пельмени с маслом сливочным	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	0,02
180		200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01		0,1		0,21	4,6	17,4	6,6	0,4	
376	Чай 200	200	1,54	0,48	14	56,8	0,04				16	11	11	9	2,2	0,06
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	0,4	0,1	10	26	0,05		10							
403	Фрукт сезонный 100	100	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
	Обед								4,65		112,5	11,78	138,97	5,04	0,54	0,01
94	Салат Мозайка 60	60	1,9	6,41	8,27	163,91	0,1			0,8		161,1	61,17	3,17	0,04	0,05
99	Суп из овощей 200	200	1,61	3,26	10,04	181,5	0,01	0,02	6,8		90	264,88	222,5	60,22	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		3,56	2,15	1,77	0,47	
342	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01		2,36		0,01	4,6	17,4	6,6	0,4	
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. Кучми, Москва, 2016; Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
							В	С	А	Са	Р	Мг	Fe	I	В	С	А	Са	Р	Мг
<b>1 День</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
726	Битня 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 стученное 30	30	2,1	2,97	115,04	402,92	0	17,67	269,333	114,293	124,533	0	0,267	0						
368	Фрукт сезонный 100	100	0,4	0,05	15	26	0,05	10	16	16	11	9	2,2	0						
377	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	8,625	22,5	0,01	2,1	2,21	2,21	1,1	0,6	0,05	0						
102	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	31,5	113,6	0,093	0	9,2	34,8	34,8	13,2	0,8	0						
<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-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							
<b>3 День</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
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>																				
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	3,69	3,76	13,99	109,91	0,22	1,44	22,2	305,8	131,1	33,01	1,069	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	16	11	9	2,2							
<b>5 День</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
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>6 День</b>														
<b>Завтрак</b>														
226	Макароны 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	Кухаруза консервированная 100/ Салат из моркови с сахаром 100	100	4,98	10,56	23,73	198,52	0,002	0,08	147,2	226,74	138,51	54,12	1,99	0,05
379	Кофейный напиток злаковый на молоке 200	200	6,18	2,94	36	195	0,31			20,4	180,6	48,4	1,22	
18	Хлеб из муки пшеничной	200	3,42	3,5	11,54	91,3	0,19	1,3	20	120,18	90	14	0,12	0,01
		50	3,85	1,2	35	142	0,1	0	0	11,5	43,5	16,5	1	0
<b>7 День</b>														
<b>Завтрак</b>														
223	Запеканка из творога с молоком сухим 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	10,7	12,816	18,348	228,132	0,007	0,612	157,968	308,868	136,464	14,608	0,038	0,024
415	Какао-напиток на молоке 200	200	4,62	1,74	40,8	180	0,12	0	0	13,2	51	19,2	0,96	0
18	Хлеб из муки пшеничной 60	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
		60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2	
<b>8 День</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	5,152	5,888	11,96	382,03	0,345	2,392	280,8	335,8	165,6	80,76	0,184	0,035
377	Чай с лимоном и сахаром 200	200	2,053	0,773	18,133	65,333	0,053	0	0	5,867	22,667	8,533	0,427	0
18	Хлеб из муки пшеничной 60	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05	
		60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2	
<b>9 День</b>														
<b>Завтрак</b>														
54-28м	Выпечка куринье 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
			18,531	4,787	76,8	361,353	0,031	0,815	298,673	132,247	81,262	13,44	1,955	0,0496564
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	
<b>10 День</b>														
<b>Завтрак</b>														
504	Печенье 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	29,1	33,08	49,18	487,9	0,34	10,43	273,11	231,79	192,41	65,22	3,65	0,02
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21	17,4	6,6	0,4	
		100	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

Сборники рецептов	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучин, Москва, 2016; Сборник технологических карт/рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ интернатной, детских домов и детских оздоровительных учреждений	Номер рецептуры	День/ ВидПрималПитци / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)						
									В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	В	С	А	Са	Р	Mg
<b>1 День</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
		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	20,04	17,64	115,04	402,92	0	17,67	269,333	114,293	124,533	0	0,267	0						
		368	Фрукт сезонный 100	100	2,1	2,97	2,85	150,5	0,27	0,3	12,6	152,1	65,7	10,2	0,06	0						
		377	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,4	0,05	15	26	0,05	10	0	16	11	9	2,2							
		102	Хлеб из муки пшеничной 40	40	0,27	0,05	8,625	22,5	0,01	2,1	0	2,21	1,1	0,6	0,05	0						
			<b>Обед</b>																			
		103	Суп вермишевый на курином бульоне 250	250	3,083	4,235	35,771	397,93	0,053	10,86	160,76	201,03	147,01	34,733	1,1	0						
		342	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	2,013	4,075	15,461	305,6	0,013	8,5	160,75	193,87	126,46	28,963	0,05	0						
		19	Хлеб ржано-пшеничный 20	200	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01	2,36	0,01	3,56	2,15	1,77	0,47							
			<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-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	0,14	13,8	52,2	19,8	27,848	3,748	0						
			<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	0,06	0,46	0,01	0,37	0,06	0,06	0,05	0,58						
		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	26,91	15,887	130,73	548,51	0,176	1,24	405,8	332,37	308,19	39,86	4,06	0,03						
		108	Зеленый горошек 100	100	18,61	12,01	59,16	283,96	0,08	1,09	287,8	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	0,05	118	9,2	34,8	13,2	0,8	0,02						
		376	Чай с сахаром 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1	56,875	135,055	87,75	27,588	1,613	0						
			<b>Обед</b>																			
		96	Расолюнок ленинградский 250	250	4,228	12,355	30,985	289,975	0,168	12,9	56,875	131,275	69,35	23,588	1,013	0						
		428	Кисель ягодный 200	200	3,188	11,825	16,625	220,975	0,138		0,18	18,4	4	0,58								
		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	875,005	0,443	32,467	331,385	551,815	382,25	116,758	7,567	0,06
		<b>Завтрак</b>												
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	Кавьяо 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	3,69	3,76	13,99	109,91	0,22	1,44	22,2	138,53	126,1	32,54	1,01	0,01
368	Фрукт сезонный 100	100	3,08	0,96	28	113,6	0,08		9,2	34,8	13,2		0,8	
			0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2	
		<b>Обед</b>												
93	Суп фасолевый на курином бульоне 250	250	3,07	18,248	108,238	362,993	0,09	18,635	22,385	82,285	79,25	29,008	2,488	0
342	Компот из свежих плодов (яблока) 200	200	2	18,088	88,188	270,663	0,05	16,275	22,375	75,125	58,7	23,238	1,438	0
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01	2,36	0,01	3,56	2,15	1,77	0,47	
			0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58	
		<b>5 День</b>												
		<b>Завтрак</b>												
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	19,963	17,713	29,225	358,97	0,04	1,238	279	318,125	235,988	52,6	1,995	0,013
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	1,19	
21	Выпечка 60	60	3,08	0,96	28	113,6	0,08			4,2	34,8	11,2	0,999	
			4,62	1,74	40,8	180	0,11			11,2	43	15,2	0,99	
		<b>Обед</b>												
99	Суп из овощей 250	250	3,953	4,415	36,77	353,675	0,083	12,5	231,25	218,975	108,863	33,463	2,43	0
484	Сок фруктовый 200	200	2,013	4,075	12,55	226,875	0,013	8,5	231,25	201,375	76,463	21,463	0,05	0
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	1	0,2	18	84	0,04	4		14	14	8	1,8	
			0,94	0,14	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58	
		<b>6 День</b>												
		<b>Завтрак</b>												
226	Макаронн 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
54-213	Кучурга консервированная 100/Салат из моркови с сахаром 100	100	4,98	10,56	23,73	198,52	0,002	0,08	147,2	226,74	138,51	54,12	1,99	0,05
379	Кофейный напиток злаковый на молоке 200	200	6,18	2,94	36	195	0,31			20,4	180,6	48,4	1,22	
			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
			9,98	19,455	49,235	394,24	0,078	19	188,25	158,16	99,138	9,275	3,145	0
		<b>Обед</b>												
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 яблочный 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	
		<b>7 День</b>												
		<b>Завтрак</b>												
223	Запеканка из творога с молоком ступенчатым	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
240	Кондитерское изделие 60	60	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	Какао-напиток на молоке 200	200	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	19,87	129,35	13,8	52,2	19,8	1,2	0,038
<b>Обед</b>														
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	0,038
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>														
<b>Завтрак</b>														
182	Каша пшениная 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	0		13,8	52,2	9,8	1,2	0
<b>Обед</b>														
318	Суп Миннестроне	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	
<b>9 День</b>														
<b>Завтрак</b>														
54-28м	Биточки куринные 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	20,975	11,263	9,2	34,8	13,2	0,8	0
<b>Обед</b>														
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	
<b>10 День</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	0,02
376	Чай 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		4,6	17,4	6,6	0,4	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04			16	11	9	3,2	
368	Фрукт сезонный 100	100	0,4	4,235	32,6	319,205	0,053	10,86	0,01	208,535	97,013	12,233	1,1	0
<b>Обед</b>														
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		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	