

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения



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), ОВЗ

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник технологических нормативов рецептур 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 (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)	А (рети.эки/сут)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	I (мг)
1 день			48,47	50,88	205,05	1386,33	1,11	0,887	39,1	6	420,23	663,52	664,97	151,87	7,96	0,06
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 густое 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	
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05		10		16	11	9	2,2		
54-3гн	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			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		
99	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	Ежик 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
340	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	
451	Компот из свежих плодов (яблок) 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
171	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-кавказски 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		
119	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	
49	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
342	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	
638	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
229	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
пром	Зеленый горошек 60	60	4,5	2,02	22,8	78,63	0,002		2,7		12,6	18,15	13,22	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		
54-2гн	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	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		
122	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	
6704	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
54-21гн	Какао 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		
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05		10		16	11	9	2,2		
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	0
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	
318	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	
341	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	
451	Компот из свежих плодов (яблок) 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			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
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
196	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
54-3гн	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			11,2	43	15,2	0,99		
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
22	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
354	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														
6 день			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				
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				
54-21а	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					
418	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	Огурцы консервированные без укуса 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					
81	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					
331	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					
476	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				
239	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				
9	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				
186	Салат из свеклы 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					
341	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					
638	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				
199	Каша пшеничная 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				
590	Кондитерское изделие 40	40	3,08	1,16	27,2	98	0,08					8,8	34	12,8	0,64					
54-3гн	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	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 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	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					
354	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				
	Кнесья 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	0,08					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					
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				
54-28а	Биточки 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	0,05				
245	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	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 укуса 60/ Огурцы свежие 60	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,02		3			13,8	14,4	8,4	0,36					
119	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					
423-2004	Бефстроганов 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					
342	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	225,69	200,9	75,82	5,48	0				
504	Пельмени с маслом сливочным 180	180	26,06	31,13	40,05	437,4	0,42	0,32	8,4	3,8	220	204,88	172,5	60,22	2,86					
420	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 Мозайка 60	60	1,9	6,41	8,27	163,91	0,1		4,65		112,5	11,78	138,97	5,04	0,54	0,01				
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					
334	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	0,05				
451	Компот из свежих плодов (яблок) 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																				

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (5-11 класс) льготные категории, 1 смена

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

Номер рецептуры	День/ Вид/Приём/Пищи / Блюда/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
							В	С	А	Ca	P	Mg	Fe	I	
1 день															
Завтрак															
726	Блины 200	200	20,04	17,64	115,04	402,92	0,423	30,07	281,933	293,803	237,133	33	3,377	0	
471	Молоко сгущенное 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	
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		15	26	0,05	10		16	11	9	2,2		
54-3гн	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	
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-калиннинградски 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		
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		
54-2гн	Чай с сахаром 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02		
4 день															
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	
54-21гн	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		
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2		
5 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	
196	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	
54-3гн	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		
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 100/ Салат из моркови с сахаром 100	100	6,18	2,94	36	195	0,31			20,4	180,6	48,4	1,22		
418	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															
			22,65	18,846	112,888	665,162	0,427	1,732	175,168	441,838	330,164	64,148	2,748	0,034	
239	Запеканка из творога с молоком сгущенным 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	
9	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															
			12,095	8,151	77,843	640,263	0,548	4,492	280,8	357,677	241,567	99,693	1,861	0,035	
199	Каша пшеничная 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	
590	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	
54-3гн	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															
			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	0,031	0,815	298,673	132,247	81,262	13,44	1,955	0,0496364	
245	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															
			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		
420	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	0,15	10		16	11	9	3,2		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (5-11 класс) ОВЗ - 2-х разовое питание

Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кумы, Москва, 2016; Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.														
Номер рецептуры	День/ ВидПриемаПития / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Ca	P	Mg	Fe	I
1 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 сгущенное 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
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		15	26	0,05	10		16	11	9	2,2	
54-3гн	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														
			3,083	4,235	35,771	397,93	0,053	10,86	160,76	201,03	147,01	34,733	1,1	0
99	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
451	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-кавказски 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
119	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
638	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	
54-2гн	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
122	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														
Завтрак														
			16,04	34,098	182,258	875,003	0,443	32,467	331,385	551,815	382,25	116,758	7,567	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
54-21гн	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	
403	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
451	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														
			27,933	20,463	103,775	675,07	0,24	3,338	279	335,735	314,888	79,6	5,174	0,013
196	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
54-3гн	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														
			3,953	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 100/ Салат из моркови с сахаром 100	100	6,18	2,94	36	195	0,31			20,4	180,6	48,4	1,22	
418	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
81	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
476	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
239	Запеканка из творога с молоком сгущенным 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
9	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
638	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
199	Каша пшеничная 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
590	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
54-3гн	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		11,115	15,03	57,86	248,5	0,038	0	2,5	138,905	157,4	9,15	2,95	0
318	Суп Минестроне	250	10,075	14,5	43,5	179,5	0,008	0	2,5	135,125	139	5,15	2,35	0
	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	0,031	0,815	298,673	132,247	81,262	13,44	1,955	0,0496364
245	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
119	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	
	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	
420	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	0,15	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	
451	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	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (5-1 класс) льготные категории, 2 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 Приёма Пищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
							В 1	В2	С	Д	А	Са	Р	Mg	Fe	I
1 день																
Первый прием пищи																
		520	29,42	28,65	85,71	686,33	0,342	0,565	2,43	2,15	105,63	270,5	348,77	93,084	4,494	0,06
54-28м	Ежики куриные с соусом томатным 100/20	120	22,15	24,11	23,13	360	0,098	0,205	0,07	1,9	91,22	242,16	180,46	58,43	1,8	0,06
340	Изделия макаронные отварные 180	180	6,2	4,38	42,27	234	0,204	0,36	0	0,25	14,4	21,18	147,76	28,884	1,644	0
451	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																
Первый прием пищи																
		500	19,87	22,91	79,148	590,3	0,168	0,494	4,4	2,8	79,21	109,74	223,52	70,744	1,438	0,03
49	Гуляш из отварного мяса 100	100	12,12	17,77	23,52	299,24	0,066	0,494	3,94	2,6	60	15,11	107,32	21,82	0,144	0,03
342	Рис отварной 180	180	6,5	4,98	39,028	184,94	0,072		0	0,2	19,2	90,656	97,74	44,864	0,684	0
638	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																
Первый прием пищи																
		520	20,46	21,38	71,01	682,49	0,366	0,187	24,68	1,6	98	253,86	245,41	73,852	3,384	0,03
6704	Нагетсы из курицы с соусом томатным 100/20	120	15,89	15,87	21,9	317,49		0,187		0,4	98	132,44	124,58	29,28		
149	Картофель запеченный 180	180	3,53	4,98	34,75	296	0,336		24,68	1,2	0	117,64	102,43	40,572	2,784	0,03
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																
Первый прием пищи																
		520	23,13	17,19	60,09	510,83	0,338	0,5	3,482	0,23	208,677	152,47	314,29	40,778	1,64	0
318	Котлета куриная с соусом томатным 100/20	120	14,46	13,81	15,4	260,6	0,022	0,5	1,122	0,1	184,667	127,46	112,24	14,744	0,122	0
341	Каша гречневая 180	180	7,6	3,22	24,64	157,9	0,276		0	0,13	24	17,856	181,5	20,264	0,468	0
451	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																
Первый прием пищи																
		520	17,07	28,148	72,221	625,6	0,378	0,381	21,268	2,05	38,28	189,33	267,41	53,664	4,099	0,056
54-3р	Фишбол с соусом томатным 100/20	120	11,722	21,88	20,689	302,87	0,056	0,381	0	1,7	9	121,23	133,38	5,544	0,483	0,044
354	Пиюре картофельное 180	180	3,408	5,928	27,312	195,93	0,252		17,268	0,35	29,28	50,496	101,63	36,12	1,236	0,012
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																
Первый прием пищи																
		500	22,71	20,103	61,327	547,87	0,086	0,925	16,917	2,9	184,7	155,27	128,48	18,623	2,623	0
331	Плов куриный 280	280	21,69	18,523	44,317	464,03	0,056	0,925	16,917	2,9	184,7	151,31	110,08	14,623	2,003	0
476	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																
Первый прием пищи																
		520	15,13	13,06	72,048	547,89	0,108	0,511	12,749	1	151,877	126,53	139,56	63,668	3,227	0
638	Компот из плодов сушеных 200	200	0,31	0,02	17,38	63,32			0,46		0,01	0,37	0,06	0,06	0,03	
318	Митбол из курицы в томатном соусе 100/20	120	7,38	7,92	9,42	256,82	0,006	0,511	12,289	0,8	132,667	31,9	23,356	14,744	1,933	0
342	Каша гречневая 180	180	6,5	4,98	39,028	184,94	0,072		0	0,2	19,2	90,656	97,74	44,864	0,684	0
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																
Первый прием пищи																
		500	28,844	29,041	71,038	653,18	0,283	0,6	21,768	4,35	258,158	172,69	275,21	48,171	4,329	0,012
49	Гуляш из мяса птицы 100	100	24,396	22,583	25,366	388,25	0,001	0,6	5,5	4	228,878	118,42	155,18	15,051	1,493	0
354	Пиюре картофельное 150	180	3,408	5,928	31,312	195,93	0,252		16,268	0,35	29,28	50,496	101,63	29,12	2,236	0,012
	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																
Первый прием пищи																
		500	21,14	32,26	52,538	654,6	0,657	0,2	6,156	2,83	202,556	159,33	355,39	44,364	3,918	0
423-2004	Бефстроганов из мяса отварного говядины 100	100	11,6	28,7	3,678	369,9	0,311	0,2	2,156	2,7	178,556	123,88	141,49	12,1	1,07	0
341	Рис отварной 180	180	7,6	3,22	24,64	157,9	0,276		0	0,13	24	17,856	181,5	20,264	0,468	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																
Первый прием пищи																
		500	17,01	8,35	110,53	525,24	0,051	0,525	7,26	1,6	105,01	266,19	240,13	66,03	1,097	0,05
334	Рагу из мяса птицы (курица) 280	280	15,94	8,19	90,48	432,91	0,011	0,525	4,9	1,6	105	259,03	219,58	60,26	0,047	0,05
451	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	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (1-4 класс) льготные категории, 2 смена

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник технологических 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	Витамины				Минеральные вещества (мг)					
							В 1	В 2	С	Д	А	Са	Р	Мг	Fe	I
1																
Первый прием пищи		480	26,53	25,91	76,73	618,55	0,3	0,5	3	2,08	95,63	246,79	309,1	83,4	4,07	0,06
54-28м	Ежики куриные с соусом томатным 90/20	110	20,3	22,1	21,2	330,42	0,09	0,2	0,64	1,85	83,62	221,98	165,42	53,56	1,65	0,06
340	Изделия макаронные отварные 150	150	5,16	3,65	35,22	195,8	0,17	0,3		0,23	12	17,65	123,13	24,07	1,37	
451	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																
Первый прием пищи		460	17,06	20,3	66,96	529,56	0,15	0,445	4,01	2,65	70,01	93,12	196,5	44,42	1,31	0,03
49	Гуляш из отварного мяса 90	90	12,06	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
342	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	
638	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																
Первый прием пищи		480	18,54	19,22	63,42	550,11	0,319	0,64	249	123,16	65,42	129,04	104,51	37,86	1,92	0,03
6704	Нагетсы из кури с соусом томатным 90/20	110	14,56	14,54	20,1	269,1	0,009	0,64	227,6	121,98	65,42	10,56	0,75	0,05		
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	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58	
4																
Первый прием пищи		480	20,65	16,65	55,98	462,78	0,063	0,45	15,37	114,5	289,86	162,09	124,96	19,04	1,55	0
318	Котлета куриная с соусом томатным 90/20	110	13,25	13,81	15,4	238,89	0,02	0,45	1,01	0,095	139,2	114,71	101,02	13,27	0,11	
245	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,33	2,68	20,53	131,56	0,003		12	114,4	150,65	40,22	3,39		0,39	
451	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																
Первый прием пищи		480	15,69	21,78	62,6	528,88	0,4	0,307	25,4	2,83	8,1	241,41	237,8	50,8	4,09	0,07
54-3р	Фишбол с соусом томатным 90/20	110	10,55	16,24	18,58	262,68	0,05	0,307		1,65	8,1	109,11	120,04	4,99	0,39	0,04
	Картофельное пюре 150	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,28		21,4	1,18		114,7	85,36	33,81	1,32	0,03
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																
Первый прием пищи		460	19,46	16,6	50,71	431,01	0,05	0,8	14,5	2,8	144,6	139,65	120,47	20,82	1,48	0
331	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	
476	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																
Первый прием пищи		480	14,74	11,39	56,71	352,02	0,032	0,46	11,52	0,905	259,21	47,56	136,73	32,55	2,11	0
638	Компот из плодов сушеных 200	200	0,31	0,02	17,38	63,32			0,46		0,01	0,37	0,06	0,06	0,03	
318	Митбол из курицы в томатном соусе 90/20	110	7,13	6,9	12,56	143,5	0,001	0,46	11,06	0,78	139,2	28,71	57,02	13,27	1,11	
341	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	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58	
8																
Первый прием пищи		460	20,44	22,77	55,81	563,92	0,191	0,54	16,39	4,33	291,3	164,02	296,33	69	3,67	0,03
49	Гуляш из мяса птицы 90	90	16,56	17,3	18,69	282,48	0,001	0,54	4,5	3,99	116,9	118,16	193,24	36,86	2,04	
354	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
	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																
Первый прием пищи		460	16,99	18,72	87,1	526,22	0,41	0,18	19,94	2,75	151,5	155,07	242,99	46,61	3,29	0
423-2004	Бефстроганов из мяса отварного говядины 90	90	11,3	14,23	33,69	245,3	0,28	0,18	1,94	2,6	135,5	128,59	129,14	7,89	0,34	
342	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	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58	
10																
Первый прием пищи		460	18,27	12,46	59,85	431,03	0,05	0,5	6,36	1,6	90,01	272,04	243,05	65,99	1,09	0,05
334	Рагу из мяса птицы (курица) 240	240	17,2	12,3	39,8	338,7	0,01	0,5	4	1,6	90	264,88	222,5	60,22	0,04	0,05
451	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	

Таблица ассортиментных замен блюд при организации питания в общественных учреждениях (1-4 класс)

День по меню	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вариант замены	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
День 1 (Понедельник)	Завтрак	Блины	150	15	12,5	81	292,4	Каша рисовая молочная с маслом 250/5	255	15,1	18,7	57	420
День 3 (Среда)	Обед	Наггетсы запеченые с томатным соусом	75/20	12,3	19,8	8,3	286	Биточки рубленые куриные 90	90	16,1	14,2	13,4	277,2
День 10 (Пятница)	Завтрак	Пельмени с маслом сливочным	180	26,06	31,13	40,05	437,4	Биточек сочный 90	90	20,4	17,8	22,9	255
								Макарон отварные с маслом 150/5	155	4,2	18,2	28,96	212,01

Таблица ассортиментных замен блюд при организации питания в общественных учреждениях (5-11 класс)

День по меню	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вариант замены	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
День 1 (Понедельник)	Завтрак	Блины	200	20,04	17,64	115,04	402,92	Каша рисовая молочная с маслом 250/5	255	15,1	18,7	57	420
День 3 (Среда)	Обед	Наггетсы запеченые с томатным соусом	75/20	12,3	19,8	8,3	286	Биточки рубленые куриные 100	100	17,9	15,8	14,9	308
День 10 (Пятница)	Завтрак	Пельмени с маслом сливочным	230	29,1	33,08	49,18	487,9	Биточек сочный 100	100	22,4	19,5	24,6	275
								Макарон отварные с маслом 150/5	155	4,2	18,2	28,96	212,01