

Согласовано:

Директор: ООО "Фабрика питания"



Г.А.Исаева

10 ФЕВРАЛЯ 2025 г.

Утверждаю:

директор МОУ "Судский центр образования № 1"



О.Н. Дранышева

10 ФЕВРАЛЯ 2025 г.

Примерное цикличное десятидневное меню
для питания учащихся 7-11 лет
2025 учебный год

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 и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.
-------------------	--

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 рецептур	День/ Вид Приёма Пищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Минеральные вещества (мг)							Цена
							V	C	A	Ca	P	Mg	Fe	I
1														
	Завтрак	500	12,97	8,75	108,55	554,1	0,24	3,09	223,2	327,51	307,69	63,08	2,62	0,01
	196 Каша рисовая 200	200	5	6	34	238	0,04	0,99	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	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	
	21 Кондитерское изделие 60	60	4,62	1,74	40,8	180	0,11			11,2	43	15,2	0,99	
2														
	Завтрак	500	16,46	17,16	81,7	608,08	0,39	1,92	357,2	254,76	370,11	64,41	3,89	0,03
	171 Пюре картофельное 150	150	3	5	20	139	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 Компот из смеси сухофруктов 200	200	0	0	10	102	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														
	Завтрак	500	26,41	15,04	115,53	565,51	0,172	3,89	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	1,09	287,8	261,54	273,39	24,22	2,67	0,03
	пром Зеленый горошек 60	60	4,5	2,02	22,8	147	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	
	54-2гн Чай с сахаром 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02	
4														
	Завтрак	540	11,87	13,62	69,62	557,01	0,353	13,52	254,2	455,73	285,9	62,14	4,07	0,06
	171 Вермишель молочная 200	200	4,7	8,9	17,63	307,5	0,003	2,08	232	292	114	7,4	0,06	0,05
	54-2гн 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														
	Завтрак	510	21,76	16,37	138,03	527,1	0,13	26,1	202	125,83	139,1	19,5	3,05	0
	Блины со слущенкой 150/20	170	18,78	15,6	101,28	365,55		14	202	100,72	100,9		0,2	
	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 40	40	2,31	0,72	21	113,05	0,07			6,9	26,1	9,9	0,6	
	ИТОГО	510	17,89	14,19	102,69	562,36	0,26	9,70	264,88	289,48	285,83	51,96	3,51	0,03
	6													

	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	45
54-213	Кукуруза консервированная 60	60	6,18	2,94	36	195	0,31			20,4	180,6	62,4	1,22		
418	Кофейный напиток эдаковый 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	20
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8		20
	7														5
	Завтрак	500	17,45	15,78	98,49	550,51	0,383	1,63	148,84	410,96	290,42	71,98	2,397	0,03	90
239	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	
9	Кондитерское изделие 40	40	3,08	1,16	27,2	120	0,08			8,8	34	12,8	0,64		50
415	Компот из плодов (яблоки) 200	200	0	0	14	50	0,16	1,12	17,2	105,97	90,5	20,54	0,55	0,01	15
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2		20
	8														5
	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	90
199	Каша пшеничная 200	200	4,48	5,12	10,4	332,2	0,3	2,08	132	292	144	22,4	0,16	0,03	45
590	Кондитерское изделие 40	40	3,08	1,16	27,2	98	0,08			8,8	34	12,8	0,64		20
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		20
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2		5
	9														90
	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	Биточек из пшеницы 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	
245	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,33	2,68	20,53	87,44	0,003		12	114,4	150,65	40,22	3,39		45
54-23гн	Отвар шиповника с сахаром 200	200	0	0	27	130	0,19	1,3	20	120,21	90	14	0,12	0,01	20
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8		20
	10														5
	Завтрак	500	28,22	31,66	69,62	541,15	0,52	18,5	220	225,69	200,9	75,82	5,48	0	90
	Пельмени с маслом 180	180	26,06	31,13	40,05	437,4	0,42	8,4	220	204,88	172,5	60,22	2,86		50
420	Чай 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02		10
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04			4,6	17,4	6,6	0,4		5
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2		25
	ИТОГО	508	20,61	16,50	96,36	579,58	0,46	5,53	185,53	339,15	301,48	77,02	3,79	0,04	90