

Согласовано:
Директор ООО "Фабрика питания"



Г.А.Исаева

09 января 2025 г.

Утверждаю:
директор МОУ "Судский центр образования №1"



О.Н.Дранышева

Примерное циклическое десятидневное меню
для питания учащихся 12-18
2025 учебный год

Примерное 10-ти дневное

Примерное 10-ти дневное пилюционное 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. Кучмы, Москва, 2016; Сборник технологических нормативов рецептов																			
Номер рецептуры	Днев. Вид/Продукты/Ингредиенты	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				Цена
							В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I							
	Завтрак	1																			
54-3гн	196	Каши овсяная 250	250	25,89	21,62	173,015	715,52	0,423	30,07	281,933	293,803	237,133	33	3,377	0						
	18	Чай с лимоном и сахаром 200	200	19,963	17,713	29,225	338,97	0,04	1,238	279	318,125	235,988	52,6	1,995	0,013						
	21	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							
		Кондитерское изделие 60	60	3,08	0,96	28	113,6	0,08			4,2	3,48	11,2	43	15,2	0,99					
	Завтрак	6		4,62	1,74	40,8	180	0,11			11,2										
	171	Гречка отварная 180	180	27,554	21,374	98,418	705,898	0,404	2	413,2	280,127	404,638	67,639	5,17	0,03						
	110	Фрикадельки по-калмыцки	110	10,5	5,292	34,008	152,52	0,06	0	144	142,416	141,414	9,864	1,792	0						
	415	Какао-напиток на молоке 200	200	9,724	11,792	10,67	296,348	0,044	0,888	252	17,941	120,494	17,435	1,628	0						
	18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	2,71	2,85	11,74	86,63	0,16	1,12	17,2	105,97	90,5	20,54	0,55	0,03						
	Завтрак	3		4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2							
	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						
54-2гн	18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	5	2,867	38	130	0,006	0,05	118	61,42	2,44	0,57	0,8							
	Чай с сахаром 200	200	3,08	0,96	28	113,6	0,08	0,01	0,1		9,2	34,8	13,2	0,02							
	Завтрак	4		0,22	0,05	5,57	20,95	0,01			0,21										
	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						
54-2гн	18	Какао 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						
	403	Фрукт сезонный 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						
	Завтрак	5		0,4	10	26	0,05	0,05	10		16	11	9	2,2							
	403	Фрукт сезонный 100	100	27,933	20,463	103,775	675,07	0,24	3,338	279	335,735	314,888	79,6	5,174	0,013						
54-3гн	102	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,4	17,64	115,04	402,92	0	17,67	269,333	114,293	124,533	0	0,267	0						
	102	Хлеб из муки пшеничной 40	40	0,27	0,05	8,625	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05	0						
	Завтрак	2		3,08	0,96	31,5	113,6	0,093	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8	0						
	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						
54-2гн		Кукуруза 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						
				6,18	2,94	36	195	0,31		20,4	180,6	48,4	1,22								
																25					

418	Кофейный напиток заварочный 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	50	3.85	1.2	35	142	0.1	0	0	11.5	43.5	16.5	1	0	5
	Завтрак	7													20
239	Запеканка из творога с молоком сметанным 240	240	22.65	18.846	112.888	665.162	0.427	1.732	175.168	441.838	330.164	64.148	2.748	0.054	83
9	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	38
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	20
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	2.71	2.85	11.74	86.63	0.16	1.12	17.2	105.97	90.5	10.54	0.55	0.01	20
	Завтрак	8	4.62	1.44	42	170.4	0.14			13.8	52.2	19.8	1.2		5
199	Каша пшенная 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	83
590	Кондитерское изделие 60	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	38
54-5гн	Чай с лимоном и сахаром 200	60	2.053	0.773	18.133	65.333	0.053	0	0	5.867	22.667	8.533	0.427	0	20
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		20
	Завтрак	9	4.62	1.44	42	170.4	0.14			13.8	52.2	19.8	1.2		5
54-28м	Бытонец сочный с соусом томатным и зеленым горошком 100/20/40	80/20/40	32.627	12.463	141.766	674.131	0.305	2.115	333.073	400.937	326.842	100.904	6.943	0.06	83
245	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	18.531	4.787	76.8	361.353	0.031	0.815	298.673	132.247	81.262	13.44	1.955	0.0496364	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком 200	200	7.596	3.216	24.636	104.928	0.004	0	14.4	139.28	120.78	60.264	4.068	0	38
18	Хлеб из муки пшеничной 40	200	3.42	3.5	12.33	94.25	0.19	1.3	20	120.21	90	14	0.12	0.01	20
	Завтрак	40	3.08	0.96	28	113.6	0.08			9.2	34.8	13.2	0.8		20
	Пельмени с маслом	10													5
420	Чай 200	200	31.26	33.61	78.75	591.65	0.54	20.53	273.11	252.6	220.81	80.82	7.27	0	83
18	Хлеб из муки пшеничной 20	200	29.1	33.08	49.18	487.9	0.34	10.43	273.11	231.79	192.41	65.22	3.65		43
403	Фрукт сезонный 100	20	0.22	0.05	5.57	20.95	0.01	0.1		0.21			0.02		10
		100	1.54	0.48	14	56.8	0.04			4.6	17.4	6.6	0.4		5
			0.4		10	26	0.15	10		16	11	9	3.2		25