

Согласовано:
Директор ООО "Фабрика питания"

Исаева

Г.А.Исаева



09 января 2025 г.

Утверждаю:
директор МОУ "Судский центр образования №1"



О.Н.Дранышева

09 января 2025 г.

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

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (1-4 класс) завтраки	
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, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

Номер рецептур	День/ Вид Приёма Пищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	В			С			А			Минеральные вещества (мг)			ц/с/на
							B	C		A		Ca	P	Mg	Fe	I			
	1																		
	Завтрак																		
	196 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					
	54-3гн 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					
		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												
	21 Кондитерское изделие 60	60	4,62	1,74	40,8	180	0,11												
	2																		
	Завтрак																		
	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-калнинградски 50/40	150	8,75	4,41	28,34	127,1	0,05		120	118,68	117,87	8,22	0,66						
		90	8,84	10,72	9,7	196,68	0,04	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	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												
	3																		
	Завтрак																		
	229 Омлет 200	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					
		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																		
	18 Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,5	2,02	22,8	147	0,002	2,7		12,6	18,15	13,23	0,44						
	54-2гн Чай с сахаром 200	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8						
		200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02						
	4																		
	Завтрак																		
	171 Вермишель молочная 200	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					
	54-21гн Какао с молоком 200	200	4,7	8,9	17,63	307,5	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					
	403 Фрукт сезонный 100	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8						
		100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2						
	5																		
	Завтрак																		
	Блины со стущенкой 150/20	510	21,76	16,37	138,03	527,1	0,13	26,1	202	125,83	139,1	19,5	3,05	0					
	403 Фрукт сезонный 100	170	18,78	15,6	101,28	365,55		14	202	100,72	100,9		0,2						
		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												
	ИТОГО	510	21,78	16,27	102,58	557,10	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	Макаронны 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 эляковый 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	20,16	18,63	96,23	587,14	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	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	0,01	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 пшениная 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		
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
	9														5
	Завтрак	500	27,39	9,33	129,06	584,71	0,282	1,94	259,6	365,79	340,87	77,98	5,06	0,06	90
54-28м	Биточек из птицы с соусом томатным и зеленым горошком 50/20/40	110	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	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	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	4,6	17,4	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	500	21,15	17,07	95,91	586,90	0,46	5,53	185,53	339,15	301,48	77,02	3,79	0,04	90