

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кадуйского муниципального округа
«Кадуйская средняя школа №1 имени В.В. Судакова»

ПРИКАЗ

п. Кадуй

«20» сентября 2024 г.

№ 313

**Об утверждении перспективного 10-дневного меню
на 2024-2025 учебный год**

В соответствии со статьей 37 федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», во исполнение Постановлений Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 года № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"», от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», в целях совершенствования системы организации и улучшения качества питания обучающихся в МБОУ «Кадуйская СШ №1», укрепления здоровья и профилактики хронических заболеваний детей, создания равных условий получения образования обучающимися из различных социальных слоев населения

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить с 01 сентября 2024 года Перспективное 10-дневное меню для организации питания детей от 7 до 11 лет на 2024-2025 учебный год (осенне-зимний период) (Приложение 1).
2. Утвердить с 01 сентября 2024 года Перспективное 10-дневное меню для организации питания детей от 7 до 11 лет с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на 2024-2025 учебный год (осенне-зимний период) (Приложение 2).
3. Утвердить с 01 сентября 2024 года Перспективное 10-дневное меню для организации питания детей льготных категорий на 2024-2025 учебный год (осенне-зимний период, аллергии) (Приложение 3).
4. Утвердить с 01 сентября 2024 года Перспективное 10-дневное меню для организации питания детей с 5 по 9 класс с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на 2024-2025 учебный год (осенне-зимний период) (Приложение 4).
5. Утвердить с 01 сентября 2024 года Перспективное 10-дневное меню для организации питания детей больных сахарным диабетом и целиакией на 2024-2025 учебный год (осенне-зимний период, аллергии) (Приложение 5).
6. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор МБОУ «Кадуйская СШ №1»



Л.М. Рогова

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
54-21а	Кукуруза консервированная 60/ Салят 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	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	
7 день														
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
239	Запеканка из творога с яблоком сушеным 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	
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
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		500	12,45	7,77	85,35	623,1	0,53	4,18	132	316,81	231,3	55,6	2,05	0,03
199	Каша пшеница 200	200	4,48	5,12	10,4	332,2	0,3	2,08	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	
9 день														
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	Биточки куриные 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	
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		500	28,22	31,66	69,62	541,15	0,52	18,5	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	8,4	220	204,88	172,5	60,22	2,86	
420	Чай с сахаром 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	
среднее		508	21,148	17,07	95,906	586,904								

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 Приема Пищи / Блюда/ Ингредиент	Вес блюда	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)	кКал (г/сут)	Витамины, мкг						Минеральные вещества (мг)				
							B 1 (мг)	B 2 (мг)	C (мг)	D (мкг)	A (рет. экв./сут)	Ca (мг)	P (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																
726	Ваша 150	150	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	
471	Молоко стуженное 20	20	15,03	12,48	81,03	292,44											
403	Фрукт сезонный 100	100	1,4	1,98	1,9	87	0,61		0,2	0,65	8,4	101,4	43,8	6,8	0,04		
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,4		10	26	0,05		10			16	11	9	2,2		
	Чай с лимоном		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	Баклажки 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	Индия 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		
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		
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	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-калнинградски 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		
491	Улитки 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															
	229 Омлет 200	200	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
	Зеленый горошек 60	60	4,5	2,02	22,8	78,63	0,002	0,355	1,09	8,45	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		2,7			12,6	18,15	13,23	0,44	
	Чай с сахаром 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01		0,1			9,2	34,8	13,2	0,8	
	Обед											0,21			0,02	
	36 Огурцы консервированные без уксуса 60/Салат из свежих овощей	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,02		3			13,8	14,4	8,4	0,36	0,03
	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 Наттеры 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															
	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
	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 сырный 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	228,76	34,08	0,78	0,01

54-3тп	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				0,82	11,2	43	15,2	0,99
	Обед														
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	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		1,65	8,1		109,11	120,04	4,99	0,39
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
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														
	Завтрак														
226	Макарона с сыром 200	200	47,5	49,08	201,58	1379,15	0,736	36,48	6,08	430,4		664,93	678,17	151,96	7,25
54-21з	Кукуруза консервированная 60/ Салат из моркови с сахаром 60	60	17,52	17,96	99,27	598,42	0,582	1,38	2,63	167,2		376,52	443,91	103,72	3,95
			4,84	10,56	23,73	198,52	0,002	0,08	0,18	147,2		226,74	138,51	14,12	1,81
			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
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														
36	Отури консервированные без уксуса 60 /Салат из свежих огурцов 60	60	29,98	31,12	102,31	780,73	0,154	35,1	3,45	263,2		288,41	234,26	48,24	3,3
			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	Плю куриный 240	240	18,44	15,02	33,7	347,17	0,02	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														
	Завтрак														
239	Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/50	200	20,16	18,63	96,23	587,14	0,383	35,61	6,075	428,04		661,43	660,55	150,51	7,207
			9,75	13,18	15,29	210,11	0,003	1,63	5,17	148,84		410,96	290,42	71,98	2,397
9	Кондитерское изделие 40	40	3,08	1,16	27,2	120	0,08					282,39	113,72	18,84	0,007
475	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
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														
186	Салат из свеклы с соевыми бобами 60	60	28,13	30,37	87,73	759,08	0,358	33,98	0,905	279,2		250,47	370,13	78,53	4,81
			0,83	4,81	2,9	58,42	0,003	4,9				38,58	21,44	11,08	0,68
151	Уха роготская 200	200	4,97	8,38	14,67	149,82	0,003	12				145,22	43,37	18,14	0,66

318	Метбол 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					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															
Завтрак															
199	Каша пшеница 200	200	4,48	5,12	10,4	332,2	0,3	0	4,18	0,38	132	316,81	231,3	55,6	2,05
590	Кондитерское изделие 40	40	3,08	1,16	27,2	98	0,08		2,08	0,38	132	292	144	22,4	0,16
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01		2,1			8,8	34	12,8	0,64
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14					2,21	1,1	0,6	0,05
Обед															
57	Капуста квашеная 60/ Салат витаминный 60	60	1,03	1,66	6,49	28,06	0,02	0,86	33,49	5,62	293,3	348,71	460,04	95,44	5,25
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
	Кисель 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	0,008					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															
Завтрак															
54-28м	Биточки куриные с соусом томатным и зеленым горошком 90/20/40	90/20/40	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
245	Каша гречневая рассычатая 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	Корейный салат 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
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08					9,2	34,8	13,2	0,8
36	Огурцы консервированные без уксуса 60/ Огурцы свежие 60	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,02	0,39	38,92	2,75	160,51	308,62	337,12	80,64	4,14
Обед															
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	48,99	0,14	6,22	42,8	0,03	0,84	36,31	6,2	422,51	3,6	18,4	4	0,58	0,06
	10 день		48,906			202,96	1415,326	0,72					675,21	661,49	156,62	7,55	
	Завтрак																
504	Пельмени с маслом сливочным 180	180	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
420	Чай 200	200	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	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	0,22	0,05		5,57	20,95	0,01		0,1			0,21			0,02	
403	Фрукт сезонный 100	100	1,54	0,48		14	56,8	0,04					4,6	17,4	6,6	0,4	
	Обед		0,4			10	26	0,05		10			16	11	9	2,2	
94	Салат Морская 60	60	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
99	Суп из овощей 200	200	1,9	6,41		8,27	163,91	0,1		4,65		112,5	11,78	138,97	5,04	0,54	0,01
334	Рагу из мяса птицы (курица) 240	240	1,61	3,26		10,04	181,5	0,01	0,02	6,8	0,8		161,1	61,17	3,17	0,04	
			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 (блоки) 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	

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

Сборник рецептов 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/ ВидПриёмаПития / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							B	C	A	Ca	P	Mg	Fe	I
	1 день													
	Завтрак													
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
403	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
54-3гп	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,4		15	26	0,05	10		16	11	9	2,2	
	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													
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
105	Фрикадельки по-калужински 110	110	10,5	5,292	34,008	152,52	0,06	0	144	142,416	141,444	9,864	1,792	0
415	Какао-напиток на молоке 200	200	9,724	11,792	10,67	296,348	0,044	0,88	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
	3 день													
	Завтрак													
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	5	2,867	38	130	0,006	0,05	118	61,42		2,44	0,57	
54-2гп	Чай с сахаром 200	200	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
	Чай с сахаром 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02	
	4 день													
	Завтрак													
171	Вареники 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
54-21гп	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
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
403	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	
	5 день													
	Завтрак													
196	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
54-3гп	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
			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													
226	Макарона 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	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
418	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
7 день													
Завтрак													
239	Запеканка из творога с молоком сгущенным 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
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													
199	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
590	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
54-3гн	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	60	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05
9 день													
Завтрак													
54-28м	Биточки куриные 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
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
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,42	3,5	12,33	94,25	0,19	1,3	20	120,21	90	14	0,12 0,01
10 день													
Завтрак													
504	Пельмени с мясом 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
420	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
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02
403	Фрукт сезонный 100	100	1,54	0,48	14	56,8	0,04			4,6	17,4	6,6	0,4
			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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кузнецова, 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/Пития/ Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
							B	C	A	Ca	P	Mg	Fe	I	
1 день															
Завтрак															
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	
403	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	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,4	0,05	15	26	0,05	10		16	11	9	2,2		
	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		
	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															
99	Суп вермишелевый 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	
451	Компот из свежих плодов (яблоко) 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	
	Компот из свежих плодов (яблоко) 200	200	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01	2,36	0,01	3,56	2,15	1,77	0,47		
	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															
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	
105	Фрикадельки по-калнинградски 110	110	10,5	5,292	34,008	152,52	0,06	0	144	142,416	141,444	9,864	1,792	0	
415	Какао-напиток на молоке 200	200	9,724	11,792	10,67	296,348	0,044	0,88	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	
Обед															
119	Борщ с капустой и картофелем 250	250	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2		
638	Компот из смеси сухофруктов 200	200	5,25	10,848	37,2	335,32	0,23	19,685	54,273	207,908	71,373	27,848	3,748	0	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	4	10,688	20,6	229,2	0,2	19,225	54,263	203,938	52,913	23,788	3,138	0	
3 день															
Завтрак															
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	5	2,867	38	130	0,006	0,05	118	61,42		2,44	0,57		
54-2гн	Чай с сахаром 200	200	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8		
	Чай с сахаром 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02		
Обед															
122	Рассольник ленинградский 250	250	4,228	12,355	30,985	289,975	0,168	12,9	56,875	135,055	87,75	27,588	1,613	0	
428	Кисель ягодный 200	200	3,188	11,825	16,625	220,975	0,138	12,9	56,875	131,275	69,35	23,588	1,013	0	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,1	0,39	8,14	26,2				0,18			0,02		
		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	875,003	0,443	32,467	331,385	551,815	382,25	116,758	7,567	0,06
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	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	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	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	0,05	16,275	22,375	75,125	58,7	23,238	1,438	0
451	Компот из свежих плодов (яблоко) 200	200	0,13	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	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58	
5 день		27,933	20,463	103,775	675,07	0,24	3,338	279	335,735	314,888	79,6	5,174	0,013
Завтрак		19,963	17,713	29,225	358,97	0,04	1,238	279	318,125	235,988	52,6	1,995	0,013
196	Каша овсяная 250	250	0,27	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	1,19	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	3,08	28	113,6	0,08			4,2	34,8	11,2	0,999	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	28	113,6	0,08			11,2	43	15,2	0,99	
21	Выпечка 60	60	4,62	40,8	180	0,11							
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	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	18	84	0,04	4		14	14	8	1,8	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58	
6 день		18,43	18,2	106,27	626,82	0,602	1,38	167,2	378,82	452,61	133,02	4,33	0,06
Завтрак		4,98	10,56	23,73	198,52	0,002	0,08	147,2	226,74	138,51	54,12	1,99	0,05
226	Макарона с сыром 200	200	6,18	36	195	0,31			20,4	180,6	48,4	1,22	
54-21з	Кукуруза консервированная 100/ Салат из моркови с сахаром 100	100	3,42	11,54	91,3	0,19	1,3	20	120,18	90	14	0,12	0,01
418	Кофейный напиток злаковый на молоке 200	200	3,85	35	142	0,1	0		11,5	43,5	16,5	1	0
18	Хлеб из муки пшеничной	50	9,98	49,235	394,24	0,078	19	188,25	158,16	99,138	9,275	3,145	0
Обед		8,96	17,875	32,225	310,4	0,048	19	188,25	154,2	80,738	5,275	2,525	0
81	Суп гороховый 250	250	0,08	10,79	41,04				0,36			0,04	
476	Напиток ягодный 200	200	0,94	6,22	42,8	0,03			3,6	18,4	4	0,58	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	6,22	42,8	0,03							
7 день		22,65	18,846	112,888	665,162	0,427	1,732	175,168	441,838	330,164	64,148	2,748	0,034
Завтрак		10,7	12,816	18,348	228,132	0,007	0,612	157,968	308,868	136,464	14,608	0,038	0,024
239	Запеканка из творога с молоком ступенным 240	240	4,62	40,8	180	0,12	0		13,2	51	19,2	0,96	0
9	Кондитерское изделие 60	60	2,71	11,74	86,63	0,16	1,12	17,2	105,97	90,5	10,54	0,55	0,01
415	Какао-напиток на молоке 200	200	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
	Обед		13,48	17,564	43,79	313,475	0,318						
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
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
199	Каша пшеница 250	250	5,152	5,888	11,96	382,03	0,345	2,392	280,8	335,8	165,6	80,76	0,184
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
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
	Обед		11,115	15,03	57,86	248,5	0,038	0	2,5	138,905	157,4	9,15	2,95
318	Суп Минестроне	250	10,075	14,5	43,5	179,5	0,008	0	2,5	135,125	139	5,15	2,35
	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
54-28м	Биточки курные 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
245	Каша гречневая рассычатая 180	180	7,596	3,216	24,636	104,928	0,004	0	1,4	139,28	120,78	60,264	4,068
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
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
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
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
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
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 фруктов (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