

Утверждено
директор школы _____
А.А. Шужина
приказ № 98/01-02 от 30.08.2024 г



Утверждено
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) завтраки

Сборники рецептур	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	Жиры	Углеводы	кКал	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
								В	С	А	Ca	P	Mg	Fe	I
	1														
	Завтрак	590	15,08	19,47	93,75	581,55	0,13	26,1	202	125,83	139,1	19,5	3,05	0	
	Каша рисовая с маслом 250	250	12,1	18,7	57	420		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		
	2														
	Завтрак	520	25,06	22,11	95,03	597,41	0,45	2,24	362,2	287,32	405,71	76,41	4,35	0,01	
171	Гречка отварная	150	8,75	4,41	28,34	127,1	0,05		120	118,68	117,87	8,22	0,66		
105	Тефтели "Нежные" с соусом 90/20	110	8	12,5	10,7	190	0,04	0,8	220	16,31	109,54	15,85	1,48		
415	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 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	Кондитерское изделие 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	590	19,27	16,62	73,59	495,51	0,353	13,52	254,2	455,73	285,9	62,14	4,07	0,06	
171	Вермишель молочная с маслом 250	250	12,1	11,9	21,6	246	0,003	2,08	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	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	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
196	Каша овсяная 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
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	Кондитерское изделие 60	60	4,62	1,74	40,8	180	0,11			11,2	43	15,2	0,99	
	6													
	Завтрак	510	17,6	15,76	94,74	571,8	0,272	1,38	167,2	356,12	263,31	41,32	2,73	0,06
226	Макаронны с сыром 250/20	270	11,1	11,3	55,2	366,9	0,002	0,08	147,2	226,74	138,51	14,12	1,81	0,05
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													
	Завтрак	500	17,67	15,83	90,06	521,46	0,233	0,61	131,64	305,2	199,92	51,44	1,867	0,02
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	
415	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 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2	
	8													
	Завтрак	500	15,75	16,11	83,69	548,68	0,53	4,18	132	316,81	231,3	55,6	2,05	0,03
199	Каша пшенная 200	200	7,78	7,3	25,58	217,54	0,3	2,08	132	292	144	22,4	0,16	0,03
590	Кондитерское изделие 40	40	3,08	7,32	10,36	138,24	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													
	Завтрак	500	24,26	24,2	80,23	616,35	0,559	1,94	269	252,57	190,22	152,46	87,03	33,87
54-28м	Нагетсы из кури 90	90	14,56	14,54	20,1	269,1	0,009	0,64	227,6	121,98	65,42	10,56	0,75	0,05
	Пюре картофельное 150	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,28		21,4	1,18		114,7	85,36	33,81
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 60	60	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
	10													
	Завтрак	610	19,09	21,01	68	509,31	0,523	18,5	232	340,09	351,55	116,04	8,87	0
	Биточек сочный 90	90	10,4	17,8	12,9	260	0,42	8,4	220	204,88	172,5	60,22	2,86	
245	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	2,68	20,53	131,56	0,003		12	114,4	150,65	40,22	3,39	

	150													
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 150	150	0,6		15	40	0,05	10		16	11	9	2,2	
	ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	532,00	20,41	18,31	89,26	556,26	0,35	7,55	226,12	305,07	270,10	68,86	12,06	3,41

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (1- 4 класс), ОВЗ

Номер рецептуры	День/ Вид Приёма Пищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
							В 1	В 2	С	D	A	Ca	P	Mg	Fe	I
	1	1350	45,24	49,18	195,28	1340,6	0,5	26,687	214,8	128,78	348,93	455,79	485,12	125,57	7,96	0,06
	Завтрак	590	15,08	19,47	93,75	581,55	0,13	26,1	202	125,83	139,1	19,5	3,05	0	3,09	0
	Каша рисовая с маслом 250	250	12,1	18,7	57	420		14	202	100,72	100,9		0,2		0,2	
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2		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		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		0,6	
	Обед	760	30,16	29,71	101,53	759,05	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	75,9	0,01	0,087	6,8	0,87	114,2	171,1	141,17	27,17	0,04	
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	
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	

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.

	2	1280	47,83	50,38	204,96	1428	0,78	2,735	396,29	290,85	484,73	418,31	295,69	85,72	7,25	0,06
	Завтрак	520	25,06	22,11	95,03	597,41	0,45	2,24	362,2	287,32	405,71	76,41	4,35	0,01	3,89	0,03
171	Гречка отварная	150	8,75	4,41	28,34	127,1	0,05		120	118,68	117,87	8,22	0,66		0,66	
105	Тефтели "Нежные" с соусом 90/20	110	8	12,5	10,7	190	0,04	0,8	220	16,31	109,54	15,85	1,48		1,48	
415	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	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		1,2	
	Обед	760	22,77	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	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		0,03	
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	1260	49,55	44,26	216,27	1364,9	0,661	4,885	550,92	406,71	437,26	319,11	194,92	71,76	7,02	0,06
	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	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	2,67	0,03
пром	Кондитерское изделие 60	60	4,5	2,02	22,8	147	0,002	2,7		12,6	18,15	13,23	0,44		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		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		0,02	
	Обед	760	23,14	29,22	100,74	799,37	0,489	0,995	263,12	123,16	110,92	268,46	190,99	71,73	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	200	2,58	9,46	22,3	184,66	0,11	0,355	11,12		45,5	121,02	54,68	18,87	0,41	

	ленинградский 200															
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	
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	1350	45,7	39,93	173,67	1209,1	0,753	0,84	36,01	6,17	428,91	683,43	650,08	150,23	7,55	0,06
	Завтрак	590	19,27	16,62	73,59	495,51	0,353	13,52	254,2	455,73	285,9	62,14	4,07	0,06	4,07	0,06
171	Вермишель молочная с маслом 250	250	12,1	11,9	21,6	246	0,003	2,08	232	292	114	7,4	0,06	0,05	0,06	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	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		0,8	
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2		2,2	
	Обед	760	26,43	23,31	100,08	713,58	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	4,78	31,5	0,03		6,1			26,25	27	13,64	0,86	
93	Суп фасолевый на курином бульоне 200	200	3,2	5,38	25,32	162,5	0,04	0,12	13,02		15,5	60,1	46,96	18,59	0,67	
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	
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	1260	47,27	46,26	200,83	1377,4	0,72	3,522	256,89	329,5	525,19	409,57	355,56	83,47	7,28	0,06
	Завтрак	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	2,62	0,01

196	Каша овсяная 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	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		0,05	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8		0,8	
21	Кондитерское изделие 60	60	4,62	1,74	40,8	180	0,11			11,2	43	15,2	0,99		0,99	
	Обед	760	23,33	29,34	102,9	822,38	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	3,1	5,36	18,32	181,5	0,01	0,125	6,8		185	161,1	61,17	17,17	0,04	
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
	Пюре картофельное 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	
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	
	6	1270	46,02	39,12	197,05	1287,8	0,736	0,88	36,48	6,08	430,4	664,93	678,17	151,96	7,25	0,06
	Завтрак	510	17,6	15,76	94,74	571,8	0,272	1,38	167,2	356,12	263,31	41,32	2,73	0,06	3,95	0,06
226	Макароны с сыром 250/20	270	11,1	11,3	55,2	366,9	0,002	0,08	147,2	226,74	138,51	14,12	1,81	0,05	1,81	0,05
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	1,22	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8		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	760	28,42	23,36	102,31	715,99	0,154	0,8	35,1	3,45	263,2	288,41	234,26	48,24	3,3	0
36	Огурцы консервированные без уксуса 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	5,4	5,74	22,58	163,58	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	1260	43,19	43,7	190,15	1229,3	0,65	1,252	165,62	306,11	479,12	301,91	372	78,55	7,207	0,06
	Завтрак	500	17,67	15,83	90,06	521,46	0,233	0,61	131,64	305,2	199,92	51,44	1,867	0,02	2,397	0,03
239	Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/50	200	9,75	13,18	15,29	210,11	0,003	0,51	131,64	282,39	113,72	18,84	0,007	0,02	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		0,64	
415	Чай с сахаром 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02		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		1,2	
	Обед	760	25,52	27,87	100,09	707,86	0,417	0,642	33,98	0,905	279,2	250,47	370,13	78,53	4,81	0,03
186	Салат из свеклы с солеными 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	7,06	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	6,9	12,56	143,5	0,001	0,46	11,06	0,78	139,2	28,71	57,02	13,27	1,11	
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	
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	1260	41,91	44,76	184,03	1330,2	0,755	0,86	37,67	6	425,3	665,52	691,34	151,04	7,3	0,06
	Завтрак	500	15,75	16,11	83,69	548,68	0,53	4,18	132	316,81	231,3	55,6	2,05	0,03	2,05	0,03
199	Каша пшенная 200	200	7,78	7,3	25,58	217,54	0,3	2,08	132	292	144	22,4	0,16	0,03	0,16	0,03
590	Кондитерское изделие 40	40	3,08	7,32	10,36	138,24	0,08			8,8	34	12,8	0,64		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		0,05	
18	Хлеб из муки	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2		1,2	

	пшеничной 60															
	Обед	760	26,16	28,65	100,34	781,48	0,229	0,627	40,29	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	
99	Суп вермишелевый на курином бульоне 200	200	1,61	3,26	10,04	75,9	0,01	0,087	6,8	0,87	114,2	171,1	141,17	27,17	0,04	
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	
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	1240	47,45	47,34	182,17	1344	1,037	2,33	307,92	255,32	350,73	461,08	424,15	114,51	9,2	0,06
	Завтрак	500	24,26	24,2	80,23	616,35	0,559	1,94	269	252,57	190,22	152,46	87,03	33,87	5,06	0,06
54- 28м	Нагетсы из кури 90	90	14,56	14,54	20,1	269,1	0,009	0,64	227,6	121,98	65,42	10,56	0,75	0,05	0,75	0,05
	Пюре картофельное 150	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,28		21,4	1,18		114,7	85,36	33,81		
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	0,12	0,01
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	3,08	0,96	28	113,6	0,08				9,2	34,8	13,2	0,8	0,8	
	Обед	740	23,19	23,14	101,94	727,62	0,478	0,39	38,92	2,75	160,51	308,62	337,12	80,64	4,14	0
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	
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	
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	
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	
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	1300	43,7	45,72	163,44	1323,6	0,723	19,02	249,81	342,49	554,06	565,56	469,46	80,8	7,55	0,06
	Завтрак	560	18,89	21,01	63	490,31	0,523	18,5	232	340,09	351,55	116,04	8,87	0	5,48	0
	Биточек сочный 90	90	10,4	17,8	12,9	255	0,42	8,4	220	204,88	172,5	60,22	2,86		2,86	
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		3,39	
420	Чай 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02		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		0,4	
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2		2,2	
	Обед	740	24,81	24,71	100,44	833,24	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	3,1	5,36	18,32	181,5	0,01	0,125	6,8		185	161,1	61,17	17,17	0,04	
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	
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 (5-9 класс) льготные категории, 1 смена

Номер рецептуры	День/ ВидПриёмаПищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Ca	P	Mg	Fe	I
1														
	Завтрак	590	15,08	19,47	93,75	581,55	0,13	26,1	202	125,83	139,1	19,5	3,05	0
	Каша рисовая с маслом 250	250	12,1	18,7	57	420		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	
2														
	Завтрак	550	26,81	23	101,9	622,83	0,45	2,24	362,2	287,32	405,71	76,41	4,35	0,01
171	Гречка отварная	180	10,5	5,3	35,21	152,52	0,05		120	118,68	117,87	8,22	0,66	
105	Тефтели "Нежные" с соусом 90/20	110	8	12,5	10,7	190	0,04	0,8	220	16,31	109,54	15,85	1,48	
415	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 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2	
3														
	Завтрак	550	31,07	18,05	130,32	636,55	0,172	3,89	287,8	283,55	326,34	50,65	3,93	0,03
229	Омлет 250	250	23,27	15,02	73,95	355	0,08	1,09	287,8	261,54	273,39	24,22	2,67	0,03
пром	Кондитерское изделие 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	590	19,27	16,62	73,59	495,51	0,353	13,52	254,2	455,73	285,9	62,14	4,07	0,06
171	Вермишель молочная с маслом 250	250	12,1	11,9	21,6	246	0,003	2,08	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	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	550	23,94	20,47	97,78	615,1	0,24	3,09	223,2	327,51	307,69	63,08	2,62	0,01
196	Каша овсяная 250	250	15,97	17,72	23,23	299	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	
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	
	6													
	Завтрак	550	19,71	18,36	97,74	644,3	0,272	1,38	167,2	356,12	263,31	41,32	2,73	0,06
226	Макаронны с сыром 280/20	300	12,44	13,66	55,2	411	0,002	0,08	147,2	226,74	138,51	14,12	1,81	0,05
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	50	3,85	1,2	31	142	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
	7													
	Завтрак	550	20,92	20,23	95,16	591,35	0,233	0,61	131,64	305,2	199,92	51,44	1,867	0,02
239	Запеканка из творога с молоком сгущенным 200/50	250	13	17,58	20,39	280	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	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 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2	
	8													
	Завтрак	550	17,7	18,94	90,09	603,02	0,53	4,18	132	316,81	231,3	55,6	2,05	0,03
199	Каша пшенная 250	250	9,73	10,13	31,98	271,88	0,3	2,08	132	292	144	22,4	0,16	0,03
590	Кондитерское изделие 40	40	3,08	7,32	10,36	138,24	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													
	Завтрак	510	24,26	24,2	80,23	616,35	0,559	1,94	269	252,57	190,22	152,46	87,03	33,87
54-28м	Нагетсы из кури 100	100	14,56	14,54	20,1	269,1	0,009	0,64	227,6	121,98	65,42	10,56	0,75	0,05
	Пюре картофельное 150	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,28		21,4	1,18		114,7	85,36	33,81
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 60	60	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
	10													
	Завтрак	650	21,32	23,53	75,01	602,1	0,523	18,5	232	340,09	351,55	116,04	8,87	0
	Биточек сочный 100	100	11,56	19,78	15,8	288,89	0,42	8,4	220	204,88	172,5	60,22	2,86	
245	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	3,22	24,64	175,46	0,003		12	114,4	150,65	40,22	3,39	

	180													
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 150	150	0,4		15	60	0,05	10		16	11	9	2,2	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (5-9 класс) ОВЗ - 2-х разовое питание

Сборники рецептур	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/ ВидПриёмаПищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
В								С	А	Ca	P	Mg	Fe	I
	1													
	Завтрак	590	15,08	19,47	93,75	581,55	0,13	26,1	202	125,83	139,1	19,5	3,05	0
	Каша рисовая с маслом 250	250	12,1	18,7	57	420		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	
	Обед	470	3,09	4,24	32,86	187,21	0,053	10,86	160,76	201,03	147,01	34,733	1,1	0
99	Суп вермишелевый на курином бульоне 200	250	2,02	4,08	12,55	94,88	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													
	Завтрак	550	26,81	23	101,9	622,83	0,404	2	413,2	280,127	404,638	67,639	5,17	0,03
171	Гречка отварная	180	10,5	5,3	35,21	152,52	0,06	0	144	142,416	141,444	9,864	1,792	0
105	Тефтели "Нежные" с соусом 90/20	110	8	12,5	10,7	190	0,044	0,88	252	17,941	120,494	17,435	1,628	0
415	Какао с молоком 200	200	3,69	3,76	13,99	109,91	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	470	3,25	6,85	27,2	305,32	0,11	0,51	12,99	4,85	27,47	167,21	42,94	19,03
119	Борщ с капустой и картофелем 250	250	2	6,69	10,6	199,2	0,08	0,05	12,98	0,88	9,01	163,15	42,33	19,03
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													
	Завтрак	550	31,07	18,05	130,32	636,55	0,176	1,24	405,8	332,37	308,19	39,86	4,06	0,03
229	Омлет 250	250	23,27	15,02	73,95	355	0,08	1,09	287,8	261,54	273,39	24,22	2,67	0,03
пром	Кондитерское изделие 60	60	4,5	2,02	22,8	147	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	470	4,27	12,36	42,24	299,83	0,168	12,9	56,875	135,055	87,75	27,588	1,613	0
122	Рассольник ленинградский 250	250	3,23	11,83	27,88	230,83	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		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	590	19,27	16,62	73,59	495,51	0,353	13,832	309	469,53	303	87,75	5,079	0,06
171	Вермишель молочная с маслом 250	250	12,1	11,9	21,6	246	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	4	6,73	31,65	242,69	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													
	Завтрак	550	23,94	20,47	97,78	615,1	0,24	3,338	279	335,735	314,888	79,6	5,174	0,013
196	Каша овсяная 250	250	15,97	17,72	23,23	299	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	Кондитерское изделие 60	60	4,62	1,74	40,8	180	0,11			11,2	43	15,2	0,99	
	Обед	470	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													
	Завтрак	550	19,71	18,36	97,74	644,3	0,602	1,38	167,2	378,82	452,61	133,02	4,33	0,06
226	Макароны с сыром 280/20	300	12,44	13,66	55,2	411	0,002	0,08	147,2	226,74	138,51	54,12	1,99	0,05
418	Кофейный напиток злаковый на молоке 200	200	3,42	3,5	11,54	91,3	0,31			20,4	180,6	48,4	1,22	
18	Хлеб из муки пшеничной 50	50	3,85	1,2	31	142	0,19	1,3	20	120,18	90	14	0,12	0,01
	Обед	470	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													
	Завтрак	550	20,92	20,23	95,16	591,35	0,427	1,732	175,168	441,838	330,164	64,148	2,748	0,034
239	Запеканка из творога с молоком сгущенным 200/50	250	13	17,58	20,39	280	0,007	0,612	157,968	308,868	136,464	14,608	0,038	0,024
9	Кондитерское изделие 40	40	3,08	1,16	27,2	120	0,12	0	0	13,2	51	19,2	0,96	0
415	Чай с сахаром 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	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	470	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													
	Завтрак	550	17,7	18,94	90,09	603,02	0,548	4,492	280,8	357,677	241,567	99,693	1,861	0,035
199	Каша пшеничная 250	250	9,73	10,13	31,98	271,88	0,345	2,392	280,8	335,8	165,6	80,76	0,184	0,035
590	Кондитерское изделие 40	40	3,08	7,32	10,36	138,24	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	
	Обед	470	11,115	15,03	57,86	248,5	0,038	0	2,5	138,905	157,4	9,15	2,95	0
99	Суп вермишелевый на курином бульоне 200	250	2,02	4,08	12,55	94,88	0,013	8,5	160,75	193,87	126,46	28,963	0,05	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													
	Завтрак	510	24,26	24,2	80,23	616,35	0,305	2,115	333,073	400,937	326,842	100,904	6,943	0,06
54-28м	Нагетсы из курицы 100	100	14,56	14,54	20,1	269,1	0,031	0,815	298,673	132,247	81,262	13,44	1,955	0,04964
	Пюре картофельное 150	150	3,2	5,2	19,8	139,4	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 60	60	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8	
	Обед	470	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	6,69	10,6	199,2	0,08	0,05	12,98	0,88	9,01	163,15	42,33	19,03
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	
	10													
	Завтрак	600	21,32	23,53	75,01	568,1	0,54	20,53	273,11	252,6	220,81	80,82	7,27	0
	Биточек сочный 100	100	11,56	19,78	15,8	288,89	0,34	10,43	273,11	231,79	192,41	65,22	3,65	
245	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	7,6	3,22	24,64	175,46								

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		15	26	0,15	10		16	11	9	3,2	
	Обед	470	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	3,88	6,7	22,9	226,88	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	

	Второй прием пищи	520	23,13	17,19	60,09	510,8	0,338	0,5	3,482	0,23	208,68	152,5	314,3	40,78	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	184,67	127,5	112,2	14,74	0,122	0
341	Каша гречневая 180	180	7,6	3,22	24,64	157,9	0,276		0	0,13	24	17,86	181,5	20,26	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															
	Второй прием пищи	520	17,07	28,15	72,221	625,6	0,378	0,381	21,27	2,05	38,28	189,3	267,4	53,66	4,099	0,056
54-3р	Фишбол с соусом томатным 100/20	120	11,72	21,88	20,689	302,9	0,056	0,381	0	1,7	9	121,2	133,4	5,544	0,483	0,044
354	Картофельное пюре 180	180	3,408	5,928	27,312	195,9	0,252		17,27	0,35	29,28	50,5	101,6	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															
	Второй прием пищи	500	22,71	20,1	61,327	547,9	0,086	0,925	16,92	2,9	184,7	155,3	128,5	18,62	2,623	0
331	Плов куриный 280	280	21,69	18,52	44,317	464	0,056	0,925	16,92	2,9	184,7	151,3	110,1	14,62	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															
	Второй прием пищи	520	15,13	13,06	72,048	547,9	0,108	0,511	12,75	1	151,88	126,5	139,6	63,67	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	256,8	0,006	0,511	12,29	0,8	132,67	31,9	23,36	14,74	1,933	0
342	Рис отварной 180	180	6,5	4,98	39,028	184,9	0,072		0	0,2	19,2	90,66	97,74	44,86	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															
	Второй прием пищи	500	28,84	29,04	71,038	653,2	0,283	0,6	21,77	4,35	258,16	172,7	275,2	48,17	4,329	0,012
49	Гуляш из мяса птицы 100	100	24,4	22,58	25,366	388,3	0,001	0,6	5,5	4	228,88	118,4	155,2	15,05	1,493	0
354	Пюре картофельное 150	180	3,408	5,928	31,312	195,9	0,252		16,27	0,35	29,28	50,5	101,6	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															
	Второй прием пищи	500	21,14	32,26	52,538	654,6	0,657	0,2	6,156	2,83	202,56	159,3	355,4	44,36	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	178,56	123,9	141,5	12,1	1,07	0
341	Каша гречневая 180	180	7,6	3,22	24,64	157,9	0,276		0	0,13	24	17,86	181,5	20,26	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															
	Второй прием пищи	500	17,01	8,35	110,53	525,2	0,051	0,525	7,26	1,6	105,01	266,2	240,1	66,03	1,097	0,05
334	Рагу из мяса птицы (курица) 280	280	15,94	8,19	90,48	432,9	0,011	0,525	4,9	1,6	105	259	219,6	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	