

**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 рецептуры   | День/ Вид Приёма Пищи / Блюдо/ Ингредиент | Вес блюда  | Белки        | Жиры         | Углеводы      | кКал          | Минеральные вещества (мг) |             |               |               |               |              |             |             |
| B                 |   |   |            |              |              |               |               | C                         | A           | Ca            | P             | Mg            | Fe           | I           |             |
|                   | <b>1</b>  |   |            |              |              |               |               |                           |             |               |               |               |              |             |             |
|                   | 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 сгущенкой 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         |             |
|                   | <b>2</b>  |   |            |              |              |               |               |                           |             |               |               |               |              |             |             |
|                   | Завтрак   |   | 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        |
| 171               |   | Гречка отварная                           | 150        | 8,75         | 4,41         | 28,34         | 127,1         | 0,05                      |             | 120           | 118,68        | 117,87        | 8,22         | 0,66        |             |
| 105               |   | Фрикадельки по-калининградски 50/40       | 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                      |             |               | 13,8          | 52,2          | 19,8         | 1,2         |             |
|                   | <b>3</b>  |   |            |              |              |               |               |                           |             |               |               |               |              |             |             |
|                   | Завтрак   |   | 500        | 26,41        | 15,04        | 115,53        | 497,14        | 0,172                     | 1,19        | 290,5         | 270,95        | 308,19        | 50,02        | 21,64       | 13,26       |
| 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          | 78,63         | 0,002                     |             | 2,7           |               |               | 12,6         | 18,15       | 13,23       |
| 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        |             |
|                   | <b>4</b>  |   |            |              |              |               |               |                           |             |               |               |               |              |             |             |
|                   | 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        |
| 54-21гн           |   | 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         |             |
|                   | <b>5</b>  |   |            |              |              |               |               |                           |             |               |               |               |              |             |             |
|                   | 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        |             |
|                   |   | <b>ИТОГО</b>                              | <b>510</b> | <b>21,78</b> | <b>16,27</b> | <b>102,58</b> | <b>543,42</b> | <b>0,26</b>               | <b>9,16</b> | <b>265,42</b> | <b>286,96</b> | <b>282,20</b> | <b>51,83</b> | <b>7,05</b> | <b>2,67</b> |
|                   | <b>6</b>  |   |            |              |              |               |               |                           |             |               |               |               |              |             |             |
|                   | 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        |
| 54-21з       | Кукуруза консервированная 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         |             |
| <b>7</b>     |  |            |              |              |               |               |             |             |               |               |               |              |             |             |
|              | 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        |
| 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        |             |
| 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         |             |
| <b>8</b>     |  |            |              |              |               |               |             |             |               |               |               |              |             |             |
|              | 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 пшеничная 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         |             |
| <b>9</b>     |  |            |              |              |               |               |             |             |               |               |               |              |             |             |
|              | 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        |
| 239          | Залеканка 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          | 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         |             |
| <b>10</b>    |  |            |              |              |               |               |             |             |               |               |               |              |             |             |
|              | Завтрак  | 545        | 28,22        | 31,66        | 69,62         | 541,15        | 0,52        | 18,5        | 220           | 225,69        | 200,9         | 75,82        | 5,48        | 0           |
|              | Пельмени с маслом 180  | 75         | 26,06        | 31,13        | 40,05         | 437,4         | 0,42        | 8,4         | 220           | 204,88        | 172,5         | 60,22        | 2,86        |             |
|              |  | 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 100   | 100        | 0,4          |              | 10            | 26            | 0,05        | 10          |               | 16            | 11            | 9            | 2,2         |             |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>509</b> | <b>22,59</b> | <b>15,21</b> | <b>102,47</b> | <b>586,42</b> | <b>0,44</b> | <b>5,59</b> | <b>207,68</b> | <b>330,12</b> | <b>311,57</b> | <b>78,22</b> | <b>4,32</b> | <b>0,04</b> |