

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

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 (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)	кКал (г/сут)						Минеральные вещества (мг)				
								В 1 (мг)	В 2 (мг)	С (мг)	D (мкг)	A (рет.экв/сут)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	I (мг)
			1	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			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
	Блины со сгущенкой	170		15,03	12,48	81,03	292,44		0,3	14	2,4	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 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	Ежики куриные с соусом томатным 90/20	90/20		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	Изделия макаронные 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	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	8,75	4,41	28,34	127,1	0,05			0,125	120	118,68	117,87	8,22	0,66	
105	Фрикадельки по-калининградски 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	
49	Гуляш 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	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		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
229	Омлет 200	200	18,61	12,01	59,16	283,96	0,08	0,355	1,09	4,45	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	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	
	Обед		20,03	34,48	71,64	811,59	0,48	0,523	35,52	1,56	133,7	377,1	302,36	94,03	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 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	Наггетсы запеченные с томатным соусом 90/20	90/20	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	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		11,87	13,62	69,62	519,51	0,353	0,27	13,52	5,95	254,2	455,73	285,9	62,14	4,07	0,06
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
54-21ГН	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 свекольный 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 (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	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	228,79	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	Выпечка 60	60	4,62	1,74	40,8	180	0,11	0,42		0,82		11,2	43	15,2	0,99	
	Обед		21,48	28,98	93,93	925,12	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	1,61	3,26	10,04	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	90/20	10,55	18,24	14,93	292,38	0,05	0,307		1,65	8,1	109,11	120,04	4,99	0,39	0,04
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	0,01
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	47,5	49,08	201,58	1379,15	0,736	0,88	36,48	6,08	430,4	664,93	678,17	151,96	7,25	0,06
	Завтрак		17,52	17,96	99,27	598,42	0,582	0,08	1,38	2,63	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	0,08	0,18	147,2	226,74	138,51	14,12	1,81	0,05
54-21з	Кукуруза консервированная 60/ Салат 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	2,45	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	
	Обед		29,98	31,12	102,31	780,73	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	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	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	48,29	49	183,96	1346,22	0,741	0,862	35,61	6,075	428,04	661,43	660,55	150,51	7,207	0,06
	Завтрак		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	0,06
54-28м	Биточек сочный с соусом томатным и зеленым горошком 90/20/40	90/20/40	14,56	2,19	68,2	289,42	0,009	0,45	0,64	0,78	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			0,125	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	2,45	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	
	Обед		19,75	36,21	80,22	911,59	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/ Огурцы свежие 60	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	0,008	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	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58	
		10	48,006	48,99	202,96	1415,33	0,72	0,84	36,31	6,2	422,51	675,21	661,49	156,62	7,55	0,06
	Завтрак		12,45	7,77	85,35	623,1	0,53	0	4,18	0,38	132	316,81	231,3	55,6	2,05	0,03
199	Каша пшенная 200	200	4,48	5,12	10,4	332,2	0,3		2,08	0,38	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	
	Обед		36,01	41,44	116,6	849,18	0,225	0,86	33,49	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	141,5	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	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	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	47,14	45,54	209,28	1496,3	0,76	0,84	40,86	6,105	420,11	674,41	677,99	158,62	9,2	0,06
	Завтрак		20,16	18,63	96,23	587,14	0,383	0,22	1,63	5,17	148,84	410,96	290,42	71,98	2,397	0,03
239	Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/50	150/50	9,75	13,18	15,29	210,11	0,003	0,22	0,51	2,72	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	2,45	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	
	Обед		28,13	30,37	87,73	759,08	0,358	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	8,38	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	90/20	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			0,125	120	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	48,46	49,21	201,95	1472,28	0,755	0,86	37,67	6	425,3	665,52	691,34	151,04	7,3	0,06
	Завтрак		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
	Пельмени с маслом	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	
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	
	Обед		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
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	1,61	3,26	10,04	181,5	0,01	0,02	6,8	0,8		161,1	61,17	3,17	0,04	
334	Рагу из мяса птицы (курица) 240	240	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 (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