

**Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (5-11 класс) ОБЗ - 2-х разовое питание**

Номер рецептуры	День/ Вид Приёма Пищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Угледо- бы	кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Ca	P	Mg	Fe	I
	1													
	Завтрак		25,89	21,62	173,015	715,52	0,423	30,07	281,933	293,803	237,133	33	3,377	0
	Блины со сгущенкой	230	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	0,4		15	26	0,05	10		16	11	9	2,2	
54-3гн	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
	Обед		3,083	4,235	35,771	397,93	0,053	10,86	160,76	201,03	147,01	34,733	1,1	0
99	Суп вермишелевый на курином бульоне 250	250	2,013	4,075	15,461	305,6	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		27,554	21,374	98,418	705,898	0,404	2	413,2	280,127	404,638	67,639	5,17	0,03
171	Гречка отварная 180	180	10,5	5,292	34,008	152,52	0,06	0	144	142,416	141,444	9,864	1,792	0
105	Фрикадельки по-калининградски 110	110	9,724	11,792	10,67	296,348	0,044	0,88	252	17,941	120,494	17,435	1,628	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	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		5,25	10,848	37,2	335,32	0,23	19,685	54,273	207,908	71,373	27,848	3,748	0
119	Борщ с капустой и картофелем 250	250	4	10,688	20,6	229,2	0,2	19,225	54,263	203,938	52,913	23,788	3,138	0
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	
	Завтрак		26,91	15,887	130,73	548,51	0,176	1,24	405,8	332,37	308,19	39,86	4,06	0,03
229	Омлет 210	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
108	Зеленый горошек 100	100	5	2,867	38	130	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		4,228	12,355	30,985	289,975	0,168	12,9	56,875	135,055	87,75	27,588	1,613	0
122	Рассольник ленинградский 250	250	3,188	11,825	16,625	220,975	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		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	11,13	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	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	2	18,088	88,188	270,663	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	



	Завтрак		32,627	12,463	141,766	674,131	0,305	2,115	333,073	400,937	326,842	100,904	6,943	0,06
54-28м	Биточек сочный с соусом томатным и зеленым горошком 100/20/40	80/20/40	18,531	4,787	76,8	361,353	0,031	0,815	298,673	132,247	81,262	13,44	1,955	0,049636
245	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	7,596	3,216	24,636	104,928	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 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	0
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	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												
	Завтрак		12,095	8,151	77,843	640,263	0,548	4,492	280,8	357,677	241,567	99,693	1,861	0,035
199	Каша пшенная 250	250	5,152	5,888	11,96	382,03	0,345	2,392	280,8	335,8	165,6	80,76	0,184	0,035
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	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		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 250	250	2,013	4,075	15,461	305,6	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		22,65	18,846	112,888	665,162	0,427	1,732	175,168	441,838	330,164	64,148	2,748	0,034

239	Запеканка из творога с молоком сгущенным 240	240	10,7	12,816	18,348	228,132	0,007	0,612	157,968	308,868	136,464	14,608	0,038	0,024
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	
	Обед		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		31,26	33,61	78,75	591,65	0,54	20,53	273,11	252,6	220,81	80,82	7,27	0
	Пельмени с маслом	200	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	0
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 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	