

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Золотарев М.А.

« 01 » 09 2025г.



Примерное 10-ти дневное циклическое меню (1-4 класс, завтрак, 5-дневный режим питания)

1-4

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания детей в образовательных учреждениях Вологодской области на 2025-2026 г.г.

Сборники рецептов		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучина, Москва, 2016. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, разработано ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт питания Роспотребнадзора (НИИ Питания, СПб Романово), М.В. Семенович, П.А. Белых, Г.П. Нелева, А.В. Сорокина, М.А. Лобков, С.М. Гавриш, И.Ю. Ерофеев).									
№ рецеп.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			Эн. цен.					
			Б	Ж	У	Ккал					
7-11 лет											
Неделя 1											
День 1											
Завтрак											
726	Блины со стуженным молоком 150/20	170	16,4	15,23	104,95	409,05					
Пром	Фрукт	150	0,76	0,26	12,64	57,2					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8					
	Итого за завтрак	520	17,36	15,49	124,09	493,05					
День 2											
Завтрак											
54-20з	Горошек зеленый консервированный	50	1,42	0,08	2,92	18,42					
54-1о	Омлет натуральный	200	18,6	18,4	5,62	275,5					
54-32хн	Компот из свежих фруктов	200	0,12	0,12	14,92	75,3					
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,88	0,41	25,09	119,85					
	Итого за завтрак	500	24,02	19,01	48,55	489,07					
День 3											
Завтрак											
54-6к	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	10,2	37,6	234,5					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7					
Пром	Кондитерское изделие	40	3	7,2	26,8	185,2					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8					
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,88	0,41	25,09	119,85					
	Итого за завтрак	505	18,88	22,21	95,99	620,05					
День 4											
Завтрак											
54-3г	Макаронны отварные с сыром	170	8,95	7,71	32,42	237,66					
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	15,33	91,3					
Пром	Фрукт	150	0,76	0,26	12,64	57,2					
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,94	0,2	12,55	59,93					
	Итого за завтрак	545	15,45	11,07	72,94	446,09					
День 5											
Завтрак											
54-6м, 54-3з	Биточек сочный с соусом 90/20	110	17,1	16,2	16,66	280,16					
54-11г	Пюре картофельное	150	3,1	5,3	19,8	212,44					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8					
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,24	15	71,92					
	Итого за Завтрак	490	22,73	21,74	57,96	591,32					

Неделя 2									
День 1									
Завтрак									
504	Пельмени с маслом сливочным	180	26,06	31,13	45,05	437,4			
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	95,3			
Пром	Фрукт	150	0,76	0,26	12,64	57,2			
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,94	0,2	12,55	59,93			
	Итого за завтрак	555	29,26	31,59	90,04	649,83			
День 2									
Завтрак									
54-16м	Ежки в томатном соусе 80/40	120	13,56	15,63	14,69	251,03			
54-11г	Пюре картофельное	150	3,1	5,3	19,8	212,44			
54-32хн	Компот из свежих фруктов	200	0,12	0,12	14,92	75,3			
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,24	15	71,92			
	Итого за Завтрак	500	19,11	21,29	64,41	610,69			
День 3									
Завтрак									
54-25к	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,2	5,52	36,64	184,48			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7			
Пром	Кондитерское изделие	40	3	7,2	26,8	185,2			
428	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	11,66	46,21			
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,88	0,41	25,09	119,85			
	Итого за Завтрак	505	15,58	17,53	100,19	589,44			
День 4									
Завтрак									
54-12м	Плов с курицей	200	21,2	17,84	41,92	393,5			
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9			
54-10в	Выпечка	60	4,6	4,1	30,52	155,6			
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,88	0,41	25,09	119,85			
	Итого за Завтрак	510	29,98	22,35	104,23	696,85			
День 5									
Завтрак									
171	Вермишель молочная	200	4,7	8,9	28,48	290,3			
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8			
Пром	Фрукт	150	0,76	0,26	12,64	57,2			
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,24	15	71,92			
	Итого за Завтрак	580	7,99	9,4	62,62	446,22			
	<i>среднее значение завтрак</i>	521	20,036	19,168	82,102	563,261			