

Согласовано:  
Директор ООО "Фабрика питания"

*Исаева*  
 Г.А.Исаева  
01 сентября 2024 г.

Утверждаю:  
Контактный управляющий МОУ  
"Ботовский центр образования"  
*Крупнова* Т.А.Крупнова



01 сентября 2024 г.

Примерное циклическое десятидневное меню  
для питания учащихся 12-18  
2024-2025 учебный год

**Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (5-11 класс) льготные категории, 1 смена**

Сборники															цена
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва,															
Номер рецептур	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		25,89	21,62	173,015	715,5	0,423	30,07	281,93	293,8	237,13	33	3,377	0	
	Блины со сгущенкой	230	20,04	17,64	115,04	402,9	0	17,67	269,33	114,29	124,53	0	0,267	0	33
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		15	26	0,05	10		16	11	9	2,2		25
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		20
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	5
	2														83
	Завтрак		27,554	21,374	98,418	705,9	0,404	2	413,2	280,13	404,64	67,639	5,17	0,03	
171	Гречка отварная 180	180	10,5	5,292	34,008	152,5	0,06	0	144	142,42	141,44	9,864	1,792	0	20
105	Фрикадельки по-калнинградски	110	9,724	11,792	10,67	296,3	0,044	0,88	252	17,941	120,49	17,435	1,628	0	38
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	20
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2		5
	3														83
	Завтрак		26,91	15,887	130,73	548,5	0,176	1,24	405,8	332,37	308,19	39,86	4,06	0,03	
229	Омлет 210	210	18,61	12,01	59,16	284	0,08	1,09	287,8	261,54	273,39	24,22	2,67	0,03	48
108	Зеленый горошек 100	100	5	2,867	38	130	0,006	0,05	118	61,42		2,44	0,57		20
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8		5
54-2гн	Чай с сахаром 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02		10
	4														83
	Завтрак		12,97	15,85	74,02	512	0,353	13,83	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	33
54-21гн	Какао с молоком 200	200	3,69	3,76	13,99	109,9	0,22	1,44	22,2	138,53	126,1	32,54	1,01	0,01	20
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8		5
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2		25
	5														83
	Завтрак		27,933	20,463	103,775	675,1	0,24	3,338	279	335,74	314,89	79,6	5,174	0,013	
196	Каша овсяная 250	250	19,963	17,713	29,225	359	0,04	1,238	279	318,13	235,99	52,6	1,995	0,013	38
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		20
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			4,2	34,8	11,2	0,999		5
21	Выпечка 60	60	4,62	1,74	40,8	180	0,11			11,2	43	15,2	0,99		20
	6														83

