

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКУ «Центр социального питания»

Я.Н. Фадееenko



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

« _____ » _____ 2023 год

Примерное
10 дневное меню завтраков
для обучающихся 1-4-х классов 2023-2024 учебный год

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен.
	Первая неделя		Б	Ж	У	ккал
	Понедельник					
12,14/200	Овощи свежие	30/30	0,27	0,03	1,71	11
333/04	Макароны с сыром	150/15	10	8	36	257
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
338/2011	Плоды свежие	1шт	3	1	42	192
	Итого:	690	15,21	9,3	102,44	576
	Вторник					
12,14/200	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	4
ТТК	Фрикадельки по-калининградски	80	12,63	8,2	8,3	156
553/22	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
387/2011	Напиток из варенья	200	0	0	28,96	109
ТУ	Хлеб гречишный	25	1,65	0,29	10,38	51
	Итого:	515	18,96	17,76	87,76	565
	Среда					
451/04	Котлета	50	6,6	16,4	7,4	201
587/04	с соусом томатным	40	0,4	2,02	2,48	30
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	20	1,58	0,2	9,66	47
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	Итого:	660	18,48	35,87	93,79	725
	Четверг					
54-4т/202	Пудинг из творога с яблоками	130/30	19,85	9,36	13,35	217
616/2004	с соусом ягодным, или повидлом		0,015	0,006	3,8	15
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Кондитерское изделие	20	1,62	2,26	2,16	80
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	20	1,58	0,2	9,66	47
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,43	0,17	14,6	68
	Итого:	527	23,755	12,046	58,79	486
	Пятница					
12,14/200	Овощи свежие	45	0,036	0,045	1,17	6,3
499/04	Котлета из филе цыпленка	75	11,4	10,2	10,1	173
595/04	с соусом молочным	30	0,62	1,58	2,13	25
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
638/04	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	118
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
	Итого:	530	19,936	21,255	88,39	637,3

	Вторая неделя					
	Понедельник					
302/04	Каша вязкая молочная с маслом, вареньем	200/10/15	6,2 0,075	9,99 0,03	42,82 8	275 25
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	20	1,58	0,2	9,66	47
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	Итого:	652	13,715	16,67	95,1	564
	Вторник					
ТТК	Филе цыпленка рубленое, запеченное с сыром	80/30	16,5	12,33	0,44	173
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	500	24,44	23,344	78,42	616
	Среда					
443/04	Плов	250	21,43	16,31	53,41	433
12,14/200	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	4
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	98
ТТК	Кондитерское или выпечное изделие	30	1,822	5,94	13,04	110
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	83
	Итого	550	26,452	22,72	119,43	728
	Четверг					
12,14/200	Овощи свежие	30/30	0,27	0,03	1,71	9
54-5.1р/20	Котлета рыбная с морковью	75/25	9,68	3,1	3,75	80
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
ТТК	Напиток из ягод замороженных	200	0,25	0,1	21,8	84
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
ТУ	Кондитерское изделие	30	2	2,3	21,6	115
	Итого :	570	17,39	12,06	81,77	517
	Пятница					
342/04	Омлет с сыром	145/5	17,4	22,5	2,8	283
ТТК	и зеленым горошком	25				15
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	40	3,16	0,4	19,32	94
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	500	21,22	23,35	47,14	498