

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»

Я.Н. Фадеенко



2024 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор

« ____ » _____ 2024 год

Примерное
10 дневное меню завтраков
для обучающихся 1-4-х классов

2023-2024 учебный год

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен.
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					ккал
	Понедельник					
ТТК	Горошек зеленый консервированный	30	0,9	0,15	2,19	17
333/04	Макароны с сыром	150/15	8,58	13,58	34,2	299
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ГОСТ	Батон нарезной	30	2,25	0,89	15,4	80
338/2011	Плоды свежие(груша)	1шт	0,56	0,42	15,5	66
	Итого:	566	12,49	15,09	79,39	508
	Вторник					
ГОСТ	Кукуруза консервированная	33	0,66	0	3,4	19
ТТК	Зразы ленивые мясные	80	10,3	12,95	6,49	182
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
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ТУ	Хлеб гречишный	40	1,98	0,34	12,4	82
ТУ	Кондитерское изделие (пряник)	50	3	14,5	32	190
	Итого:	583	21,04	37,12	125,63	851
	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
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Батон нарезной	18	1,35	0,52	9,25	50
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	Итого:	665	18,31	36,19	93,59	730
	Четверг					
366/04	Запеканка из творога	140	24,5	21,65	23,1	384
616/2004	с соусом ягодным из смородины	30	0,015	0,006	3,8	15
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	15	1,13	0,45	7,7	39
338/2011	Плоды свежие(яблоки)	134	0,54	0,54	13,1	63
	Итого:	519	26,385	22,696	62,71	558
	Пятница					
ГОСТ	Кукуруза консервированная	28	0,62	0	3,14	16
499/04	Котлета из филе цыпленка	80	12,1	10,9	10,8	190
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	Батон нарезной	30	2,25	0,89	15,4	80
ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	17	1,19	2,72	11,73	76,5
	Итого:	535	22,92	25,3	107,56	750,5

	Вторая неделя					
	Понедельник					
ТТК	Шарики "Детские" из цыпленка	100	17,54	16,89	5,16	241
601/04	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	40
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	47
ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	34	2,45	5,6	24,2	153
	Итого:	561	27,25	39,33	98,59	772
	Вторник					
443/04	Плов	250	21,43	16,31	53,41	433
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ТТК	Кондитерское изделие(печенье)	48	3	14,5	32	240
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
	Итого	513	25,82	30,98	115,21	798
	Среда					
451/04	Котлета мясная	50	6,6	16,4	7,4	201
587/04	с соусом томатным	40	0,4	2,02	2,48	30
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	18	1,5	0,59	10,27	48
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	Итого :	658	17,9	31,46	91,56	715
	Четверг					
ТТК	Палочки куриные с сыром	80	11,63	11,74	9,36	187
600/04	с соусом сметанным	40	0,36	0,33	2,3	13
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
387/2011	Напиток из ягод протертых с сахаром	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	1шт	0,48	0,48	11,76	56
	Итого:	620	19,55	22,03	98,88	672
	Пятница					
340/04	Омлет натуральный с маслом	145/5	15,34	22,65	2,82	276
ТТК	и зеленым горошком консервированным	30	0,9	0,15	2,19	17
631/04	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
338/2011	Плоды свежие(яблоки)	1шт	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	500	18,46	23,79	60,88	491