

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»

Я.Н. Фадееenko



« 01 » 03 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № _____

« _____ » _____ 2021 год

Примерное
12 дневное меню завтраков
для обучающихся 1-4-х классов
Энергет.ценность от 400-550 ккал

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. ккал
			Б	Ж	У	
1	Первая неделя	3	4	5	6	7
	Понедельник					
182/11	Каша жидкая рисовая молочная	200/5	5,05	7,12	33,35	218
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Сыр	10	2,32	2,95	0	38
ГОСТ	Хлеб пшеничный, батон	20	1,58	0,2	9,66	47
ТУ	Коктейль кисл-мол Лакт-Элит	200	5,6	6,4	19,4	158
	Итого:	635г	14,75	16,72	77,42	518
	Вторник					
499/04	Котлета рубленая из цыпленка-бройлера с соусом	75/30	11,7	11,71	11,94	200
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
638/04	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,66	0,09	32	122
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
338/2011	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	600	17,35	18,37	96,94	621
	Среда					
467/04	Биточек по-белорусски	50	11,06	7,14	0,7	111
601/04	Соус сметанный с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
12,14/2003	Овощи свежие(порц)	50	0,4	0,05	1,3	7
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	142
ГОСТ	Хлеб пшеничный, батон	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого	500г	18,3	21,43	89,64	563
	Четверг					
342/04	Омлет с сыром	145/5	17,4	22,5	2,8	283
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	1,74	0,22	10,63	70
338/2011	Плоды свежие	120	1,8	0,6	25,2	115
ГОСТ	Кондитерское изделие	20	1,62	2,26	2,16	80
	Итого:	527г	22,82	25,63	56,01	607
	Пятница					
499/04	Котлета рубленая из цыпленка-бройл	75	11,4	10,2	10,1	178
ГОСТ	с маслом сливочным	5	0,05	3,6	0,07	33
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	142
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
12,14/2003	Овощи свежие	55	0,44	0,055	1,43	7,7
	Итого :	500г	16,35	18,825	74,04	528,7

1	2	3	4	5	6	7
	Суббота					
388/04	Шницель рыбный	75	9,2	5,76	11	123
ГОСТ	с маслом сливочным	5	0,05	3,6	0,07	33
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
12,14/2003	Овощи свежие	55	0,44	0,055	1,43	7,7
	Итого:	500	18,36	19,125	73,28	534,7
	Вторая неделя					
	Понедельник					
413/04	Колбасные изделия отварные, соус	50/30	5,8	15,51	1,84	170
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	Итого:	645г	17,69	31,28	76,65	661
	Вторник					
461/04	Тефтели 1 вариант	60/30	9,23	6,75	11,18	142
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
12,14/2003	Овощи свежие	40	0,36	0,08	1,08	7,2
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	142
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого:	500г	15,59	17,83	97,56	570,2
	Среда					
366/04	Запеканка из творога , или сырники	120/30	20,95	18,55	19,78	329
616/2004	с соусом шоколадным(или клюкв,или сг.молоко)		1,38	2,79	14,1	83
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон, или хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
338/2011	Плоды свежие	130	0,52	0,52	11,76	61
	Итого:	500г	24,63	22,11	50,53	577
	Четверг					
ТТК	Колбаски куриные	80	12,26	8,8	6	151
ГОСТ	с маслом сливочным	5	0,05	3,6	0,07	33
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ГОСТ	Кондитерское изделие (пряник)	40(1 шт)	1,88	3	29,16	150
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	1,74	0,22	10,63	70
	Итого:	505г	19,48	20,42	89,9	635
	Пятница					
541/04	Биточек мясной	50/30	7,35	11,4	6,73	157
601/04	с соусом сметанным с томатом		0,84	3,24	2,34	24
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
ТТК	Компот из ягод замороженных	200	0,52	0,18	24,84	103
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
12,14/2003	Овощи свежие	55	0,44	0,055	1,43	7,7
	Итого:	500г	13,74	21,045	78,54	543,7

1	2	3	4	5	6	7
	Суббота					
468/04	Оладьи из гов.печени	75/5	16,73	11,1	6,2	192
	с маслом сливочным		0,05	3,6	0,07	33
216/04	Картофель тушеный	150	3,15	9,6	27,8	182
638/04	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0,08	29,85	122
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	20	1,58	0,2	9,66	47
338/2011	Плоды свежие	50	0,2	0,2	4,9	24
	итого:	500г	22,11	24,78	78,48	600
	средняя каллорийность за завтрак					580