

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»



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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

« _____ » _____ 2022 год

2021-2022 уч.год

Энергет.ценность от 400-550 ккал																					
№ респ.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг. Цен.	Витамины (мг)						Минеральные вещ. (мг)					
			Б	Ж	У			ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	Первая неделя	3	4	5	6			7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	Понедельник																				
ТТК	Окорочок цыпленка бройлера (без кости) припущенный	50		14,6	12,15	0,28		169	0,017	0	0,15	10	19,5	71,5	10	0,9					
	соус сметанный(или молочный, или сметанный с томатом)	30		0,42	15	1,76		22	0,006	0,011	10,15	0,071	8,2	6,83	1,59	0,06					
600/04	Макаронные изделия отварные	150		5,1	9,15	34,2		245	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75					
516/04	Чай с сахаром	200/15		0,2	0,05	15,01		57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86					
685/04	Овощи свежие или консервированные	30		0,28	0,035	0,91		4	0,008	4	0	0	9,2	16,8	5,6	0,24					
12.14/2003	Хлеб пшеничный, батон	40		3,16	0,4	19,32		94	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44					
ГОСТ	Итого:	500		23,76	36,785	71,48		591	0,131	4,111	10,3	12,541	63,35	172,67	42,29	3,25					
	Вторник																				
433/04	Мясо тушеное	50/50		13,56	33,73	2,9		369	3,25	0,22	3,3	0	23	163	28,1	1,5					
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150		4,1	10,8	39,84		232	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01					
12.14/2003	Овощи свежие	20		0,16	0,02	5,02		3	0	1,5	0	0,009	3,45	6,3	2,1	0,09					
699/04	Напиток лимонный	200		0,1	0	24,2		93	0,01	6	0	12,5	11,51	5,75	3,82	0,12					
ТУ	Хлеб гречишный	30		1,98	0,34	12,4		62	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93					
	Итого:	500		19,9	44,89	84,36		759	3,495	7,72	3,3	12,779	59,36	416,85	181,52	7,65					
	Среда																				
499/04	Копченая рубленая из цыпленка	50		7,6	6,8	6,73		119	0,04	0,1	10	0,2	22	48	13	1,1					
601/04	с соусом сметанный с томатом	30		0,84	3,24	2,34		24	0,01	0,4	10,15		8,8	8,7	2,9	0,12					
ТТК	Каша рассыпчатая из кускуса	150		6,63	4,13	39,75		213		0			13,68		22,77	0,56					
685/04	Чай с сахаром	200/15		0,2	0,05	15,01		57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86					
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	20		1,58	0,2	9,66		47	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22					
ТУ	Кисло-молочный продукт	200		5,6	6,4	19,4		158	0,07	1,2	20,16	0	300	190	30	0,21					
	Итого:	620		22,45	20,82	92,89		618	0,14	1,8	40,31	0,46	354,33	272,34	79,67	3,07					
	Четверг																				
366/04	Запеканка из творога или сырники			22,66	20,1	21,4		358	0,09	0,33	118,3	2,08	191,1	272,44	30,64	1,1					
616/2004	повидло, или соус клюквенный	130/30		0,015	0,006	3,8		57	0	0,18	0	0	2,09	1,02	0,45	0,9					
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,26	0,05	15,22		59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9					
ТТК	Выпечное или кондитерское изделие собственного производства	45		2,73	8,91	19,56		165	0,036	0	48,6	2,73	7,52	22,1	3,69	0,3					
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	20		1,58	0,2	9,66		47	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22					
338/2011	Пшобы свежие	1шт		0,4	0,4	9,8		39	0,026	10	0	0,2	16	11	9	2,2					
	Итого:	520		27,645	29,666	79,44		725	0,172	13,41	166,9	5,27	229,36	333,74	55,62	5,62					

[illegible]

[illegible]