

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

«Центра социального питания»

Я.Н. Фадеев



«04» октября 2023 г.

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

**Г. ВОЛОГДА**

СОГЛАСОВАНО:



«04» 10 2023 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. ккал
			Б	Ж	У	
<b>Первая неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
12,14/200	Овощи свежие	30/30	0,27	0,03	1,71	11
333/04	Макаронны 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
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>15,21</b>	<b>9,3</b>	<b>102,44</b>	<b>576</b>
<b>Вторник</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>18,96</b>	<b>17,76</b>	<b>87,76</b>	<b>565</b>
<b>Среда</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>18,48</b>	<b>35,87</b>	<b>93,79</b>	<b>725</b>
<b>Четверг</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>527</b>	<b>23,755</b>	<b>12,046</b>	<b>58,79</b>	<b>486</b>
<b>Пятница</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>19,936</b>	<b>21,255</b>	<b>88,39</b>	<b>637,3</b>

	<b>Вторая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
302/04	Каша вязкая молочная с маслом, вареньем	200/10/15	6,2	9,99	42,82	275
			0,075	0,03	8	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
	<b>Итого:</b>	<b>652</b>	<b>13,715</b>	<b>16,67</b>	<b>95,1</b>	<b>564</b>
	<b>Вторник</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>24,44</b>	<b>23,344</b>	<b>78,42</b>	<b>616</b>
	<b>Среда</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>26,452</b>	<b>22,72</b>	<b>119,43</b>	<b>728</b>
	<b>Четверг</b>					
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
	<b>Итого :</b>	<b>570</b>	<b>17,39</b>	<b>12,06</b>	<b>81,77</b>	<b>517</b>
	<b>Пятница</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,22</b>	<b>23,35</b>	<b>47,14</b>	<b>498</b>