

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

«Центр социального питания»
Для документов

Я.Н. Фадеенко

набор 2023 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Шоу, Соколов

Соколов А.А.



«20» 11 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	
Первая неделя						
Понедельник						
		30	0,9	0,15	2,19	17
ТТК	Овощи консервированные	150/15	10	8	36	257
333/04	Макароны с сыром	200	0,2	0,05	12,1	46
ТТК	Напиток чайный Ягодный	30	1,74	0,22	10,63	70
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	1шт	0,6	0,45	15,45	80
338/2011	Фрукты свежие	575	13,44	8,87	76,37	470
Итого:						
Вторник						
		25	0	0	0	3,75
12/2003	Овощи свежие	80	12,63	8,2	8,3	156
ТТК	Фрикадельки по-калининградски	30	0,84	3,24	2,34	24
553/22	с соусом сметанным с томатом	150	3,6	6	37	221
512/04	Рис припущенный	200	0	0	28,96	109
387/2011	Напиток из варенья	25	1,65	0,29	10,38	51
ТУ	Хлеб гречишный	510	18,72	17,73	86,98	564,75
Итого:						
Среда						
		50	6,6	16,4	7,4	201
451/04	Котлета	40	0,4	2,02	2,48	30
587/04	с соусом томатным	150	4,1	10,8	39,84	232
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	200/15	0,2	0,05	15,01	57
685/04	Чай с сахаром	20	1,58	0,2	9,66	47
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	200	5,6	6,4	19,4	158
ТУ	Кисло-молочный продукт	660	18,48	35,87	93,79	725
Итого:						
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	Фрукты свежие	1шт	0,43	0,17	14,6	68
Итого:						
527 23,755 12,046 58,79 486						

	Пятница					
342/04	Омлет с сыром	145/5	17,4	22,5	2,8	283
ТТК	и зеленым горошком консервированным	25	0,75	0,12	1,83	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:	522	21,97	23,47	48,97	498