

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

«Центр социального питания»

Я.Н. Фадеенко

«17» августа 2023 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

« » _____ 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 | | | | | |
| 177/2022 | Горошек консервированный | 30 | 0,9 | 0,15 | 2,19 | 17 |
| 488/04 | Птица тушеная с соусе с овощами | 50/40 | 15,41 | 15,98 | 3,8 | 220 |
| 516/04 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 9,15 | 34,2 | 245 |
| 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 |
| | Итого: | 500 | 23,35 | 25,55 | 62,92 | 598 |
| | | | | | | |
| | Вторник | | | | | |
| 12,14/2003 | 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 |
| | Итого: | 515 | 18,96 | 17,76 | 87,76 | 565 |
| | | | | | | |
| | Среда | | | | | |
| 499/04 | Котлета рубленая из цыпленка | 50 | 7,6 | 6,8 | 6,73 | 119 |
| 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 | 30 | 1,74 | 0,22 | 10,63 | 70 |
| ТУ | Кисло-молочный продукт | 200 | 5,6 | 6,4 | 19,4 | 158 |
| | Итого: | 670 | 19,64 | 26,29 | 94,09 | 666 |
| | | | | | | |
| | Четверг | | | | | |
| 54-4т/2022 | 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 |
| | Итого: | 527 | 23,755 | 12,046 | 58,79 | 486 |
| | | | | | | |
| | Пятница | | | | | |
| 12,14/2003 | Овощи свежие | 30/30 | 0,27 | 0,03 | 1,71 | 11 |
| 333/04 | Макаронны с сыром | 150/15 | 10 | 8 | 36 | 257 |
| 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 |
| 338/2011 | Плоды свежие | 1шт | 3 | 1 | 42 | 192 |
| | Итого: | 690 | 16,05 | 9,31 | 120,5 | 648 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------|--|------------|---------------|--------------|---------------|------------|
| | Вторая неделя | | | | | |
| | Понедельник | | | | | |
| 302/04 | Каша вязкая молочная с маслом, вареньем | 200/10/15 | 6,2 0,075 | 9,99 0,03 | 42,82 8 | 275 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 |
| | Итого: | 652 | 13,715 | 16,67 | 95,1 | 564 |
| | | | | | | |
| | Вторник | | | | | |
| ТТК | Филе цыпленка рубленое, запеченное с сыром | 90/30 | 13,94 | 14,1 | 0,27 | 183 |
| 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 |
| 387/2011 | Напиток из варенья | 200 | 0 | 0 | 28,96 | 109 |
| ГОСТ | Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 62 |
| | Итого: | 500 | 21,32 | 25,09 | 77,57 | 621 |
| | | | | | | |
| | Среда | | | | | |
| 443/04 | Плов | 250/30 | 21,43 | 16,31 | 53,41 | 433 |
| 12,14/2003 | Овощи свежие | | 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 |
| | Итого | 550 | 26,452 | 22,72 | 119,43 | 728 |
| | | | | | | |
| | Четверг | | | | | |
| 12,14/2003 | Овощи свежие | 30/30 | 0,27 | 0,03 | 1,71 | 9 |
| 54-5.1р/202 | 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 черники замороженной | 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 |
| | Итого : | 570 | 17,39 | 12,06 | 81,77 | 517 |
| | | | | | | |
| | Пятница | | | | | |
| 340/04 | Омлет натуральный с маслом | 145/5 | 15,34 | 22,65 | 2,82 | 276 |
| 686/04 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 |
| ГОСТ | Сыр | 30 | 5,1 | 8,6 | 0,24 | 98 |
| 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: | 500 | 24,26 | 32,1 | 47,4 | 574 |