

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

«Центр социального питания»
Для
документов

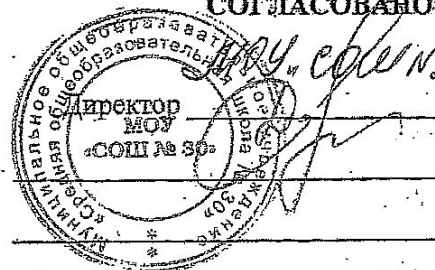
Я.Н. Фадеевко

11 ноября 2023 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:



*Согласовано
Д. Дуровича С.А.*



« » 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						
ТТК	Овощи консервированные	30	0,9	0,15	2,19	17
333/04	Макароны 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	0,6	0,45	15,45	80
	Итого:	575	13,44	8,87	76,37	470
Вторник						
12/2003	Овощи свежие	25	0	0	0	3,75
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:	510	18,72	17,73	86,98	564,75
Среда						
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 расфрэнчатая 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
	Итого:	660	18,48	35,87	93,79	725
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	Плоды свежие	1шт	0,43	0,17	14,6	68
	Итого:	527	23,755	12,046	58,79	486

Пятница						
12,14/200	Овощи свежие					
499/04	Котлета из филе цыпленка	50	0,23	0,05	0,95	7,9
595/04	с соусом молочным	80	12,1	10,9	10,8	190
516/04	Макаронные изделия отварные	30	0,62	1,58	2,13	25
638/04	Компот из кураги	150	5,1	9,15	34,2	245
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	200	1,04	0,06	30,16	118
	Итого:	30	1,74	0,22	10,63	70
		540	20,83	21,96	88,87	655,9
Вторая неделя						
Понедельник						
302/04	Каша вязкая молочная с маслом, вареньем	200/10/15	6,2	9,99	42,82	275
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,075	0,03	8	25
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	20	0,26	0,05	15,22	59
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	1,58	0,2	9,66	47
	Итого:	200	5,6	6,4	19,4	158
		652	13,715	16,67	95,1	564
Вторник						
12,14/200	Овощи свежие					
ГТК	Палочки куриные с сыром	30/30	0,27	0,03	1,71	10
587/04	с соусом томатным	80	11,63	11,74	9,36	187
516/04	Макаронные изделия отварные	40	0,3	1,51	1,84	22
ГТК	Узвар	150	5,1	9,15	34,2	245
ГОСТ	Хлеб дарницкий	200	0,56	0,024	29,64	114
	Итого:	30	1,98	0,33	12,3	62
		560	19,84	22,784	89,05	640
Среда						
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
ГТК	Кондитерское изделие	30	1,822	5,94	13,04	135
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	540	25,792	22,61	115,33	732
Четверг						
54-3.1p/2	Котлета рыбная с морковью		9,68	3,1	3,75	80
587/04	с соусом томатным	75/25	0,3	1,51	1,84	22
520/04	Пюре картофельное с овощами свежими	150	3,15	4,8	20,44	137
ГТК	Напиток из ягод замороженных	30	0,24	0,03	0,78	4
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	200	0,25	0,1	21,8	84
ТУ	Кондитерское изделие	30	1,74	0,22	10,63	70
	Итого:	30	1,82	5,94	13,04	110
		540	17,18	15,7	72,28	507

Пятница						
342/04	Омлет с сыром	145/5	17,4	22,5	2,8	283
ТТК	и зеленым горошком консервированным					
686/04	Чай с сахаром и лимоном	25	0,75	0,12	1,83	15
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
338/2011	Фрукты свежие	40	3,16	0,4	19,32	94
	Итого:	1шт	0,4	0,4	9,8	47
		522	21,97	23,47	48,97	498