

Заворотно
вернуто М.С.

УТВЕРЖДА

Директор
МАУ «Центр социального питания»
Я.Н. Фадеев
«12» 2024



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

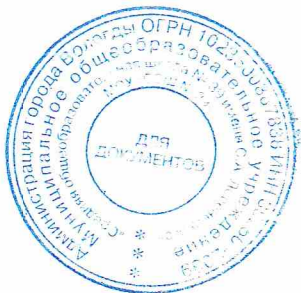
Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ «СШ № 1»
Знайков - М.Н. Знайков

«12» февраля 2024

Копия верна
Директор
Знайков - М.Н. Знайкова



**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 | Горошек зеленый консервированный | 30 | 0,9 | 0,15 | 2,19 | |
| 333/04 | Макароны с сыром | 150/15 | 8,58 | 13,58 | 34,2 | |
| ГТК | Напиток чайный Ягодный | 200 | 0,2 | 0,05 | 12,1 | |
| ГОСТ | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,89 | 15,4 | |
| 338/2011 | Фрукты свежие(груша) | 1шт | 0,56 | 0,42 | 15,5 | |
| | Итого: | 566 | 12,49 | 15,09 | 79,39 | 5 |
| Вторник | | | | | | |
| ГОСТ | Кукуруза консервированная | 33 | 0,66 | 0 | 3,4 | |
| ТТК | Зразы ленивые мясные | 80 | 10,3 | 12,95 | 6,49 | 1 |
| 553/22 | с соусом сметанным с томатом | 30 | 0,84 | 3,24 | 2,34 | |
| 512/04 | Рис припущенный | 150 | 3,6 | 6 | 37 | 2 |
| 639/04 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32 | 1 |
| ТУ | Хлеб гречишный | 40 | 1,98 | 0,34 | 12,4 | 8 |
| ТУ | Кондитерское изделие (пряник) | 50 | 3 | 14,5 | 32 | 19 |
| | Итого: | 583 | 21,04 | 37,12 | 125,63 | 85 |
| Среда | | | | | | |
| 451/04 | Котлета | 50 | 6,6 | 16,4 | 7,4 | 20 |
| 587/04 | с соусом томатным | 40 | 0,4 | 2,02 | 2,48 | 3 |
| 508/04 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 4,1 | 10,8 | 39,84 | 23 |
| 686/04 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 5 |
| ГОСТ | Батон нарезной | 18 | 1,35 | 0,52 | 9,25 | 5 |
| ТУ | Кисло-молочный продукт | 200 | 5,6 | 6,4 | 19,4 | 15 |
| | Итого: | 665 | 18,31 | 36,19 | 93,59 | 73 |
| Четверг | | | | | | |
| 366/04 | Запеканка из творога | 140 | 24,5 | 21,65 | 23,1 | 384 |
| 616/2004 | с соусом ягодным из смородины | 30 | 0,015 | 0,006 | 3,8 | 15 |
| 685/04 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| ГОСТ | Батон нарезной | 15 | 1,13 | 0,45 | 7,7 | 39 |
| 338/2011 | Фрукты свежие(яблоки) | 134 | 0,54 | 0,54 | 13,1 | 63 |
| | Итого: | 519 | 26,385 | 22,696 | 62,71 | 558 |
| Пятница | | | | | | |
| ГОСТ | Кукуруза консервированная | 28 | 0,62 | 0 | 3,14 | 16 |
| 499/04 | Котлета из филе цыпленка | 80 | 12,1 | 10,9 | 10,8 | 190 |
| 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 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,89 | 15,4 | 80 |
| ТУ | Кондитерское изделие(печенье) | 17 | 1,19 | 2,72 | 11,73 | 76,5 |
| | Итого: | 535 | 22,92 | 25,3 | 107,56 | 750,5 |

Копия верна

Директор
Знайкич М.Н. Знайкича



| Вторая неделя | | | | | |
|---------------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|
| Понедельник | | | | | |
| ТТК | Шарики "Детские" из цыпленка | 100 | 17,54 | 16,89 | 5,16 |
| 601/04 | с соусом сметанным с томатом | 50 | 1,4 | 5,4 | 3,9 |
| 508/04 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 4,1 | 10,8 | 39,84 |
| 686/04 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 |
| ГОСТ | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,59 | 10,27 |
| ТУ | Кондитерское изделие(печенье) | 34 | 2,45 | 5,6 | 24,2 |
| | Итого: | 561 | 27,25 | 39,33 | 98,59 |
| Вторник | | | | | |
| 443/04 | Плов | 250 | 21,43 | 16,31 | 53,41 |
| 705/04 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,4 | 0 | 23,6 |
| ТТК | Кондитерское изделие(печенье) | 48 | 3 | 14,5 | 32 |
| ГОСТ | Хлеб дарницкий | 15 | 0,99 | 0,17 | 6,2 |
| | Итого: | 513 | 25,82 | 30,98 | 115,21 |
| Среда | | | | | |
| 451/04 | Котлета мясная | 50 | 6,6 | 16,4 | 7,4 |
| 587/04 | с соусом томатным | 40 | 0,4 | 2,02 | 2,48 |
| 512/04 | Рис припущенный | 150 | 3,6 | 6 | 37 |
| 685/04 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 |
| ГОСТ | Батон нарезной | 18 | 1,5 | 0,59 | 10,27 |
| ТУ | Кисло-молочный продукт | 200 | 5,6 | 6,4 | 19,4 |
| | Итого : | 658 | 17,9 | 31,46 | 91,56 |
| Четверг | | | | | |
| ТТК | Палочки куриные с сыром | 80 | 11,63 | 11,74 | 9,36 |
| 600/04 | с соусом сметанным | 40 | 0,36 | 0,33 | 2,3 |
| 516/04 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 9,15 | 34,2 |
| 387/2011 | Напиток из ягод протертых с сахаром | 200 | 0 | 0 | 28,96 |
| ГОСТ | Хлеб дарницкий | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 |
| 338/2011 | Плоды свежие(яблоко) | 1шт | 0,48 | 0,48 | 11,76 |
| | Итого: | 620 | 19,55 | 22,03 | 98,88 |
| Пятница | | | | | |
| 340/04 | Омлет натуральный с маслом | 145/5 | 15,34 | 22,65 | 2,82 |
| ТТК | и зеленым горошком консервированным | 30 | 0,9 | 0,15 | 2,19 |
| 631/04 | Компот из свежих плодов(яблоки) | 200 | 0,32 | 0 | 35,8 |
| ГОСТ | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,59 | 10,27 |
| 338/2011 | Плоды свежие(яблоки) | 1шт | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | Итого: | 500 | 18,46 | 23,79 | 60,88 |

Копия верна

Директор
Знайки М.Н. Знайки

