

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»



Я.Н. Фадеев

2024 г.

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

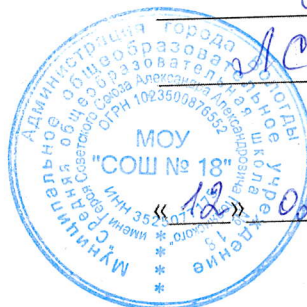
Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МОУ «СОШ № 18»

*Сергеев*



2024 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.
			Б	Ж	У	ккал
	<b>Первая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
ТТК	Горошек зеленый консервированный	30	0,9	0,15	2,19	17
333/04	Макароны с сыром	150/15	8,58	13,58	34,2	299
ТТК	Напиток чайный Ягодный	200	0,2	0,05	12,1	46
ГОСТ	Батон нарезной	30	2,25	0,89	15,4	80
338/2011	Плоды свежие(груша)	1шт	0,56	0,42	15,5	66
	<b>Итого:</b>	<b>566</b>	<b>12,49</b>	<b>15,09</b>	<b>79,39</b>	<b>508</b>
	<b>Вторник</b>					
ГОСТ	Кукуруза консервированная	33	0,66	0	3,4	19
ТТК	Зразы ленивые мясные	80	10,3	12,95	6,49	182
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
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133
ТУ	Хлеб гречишный	40	1,98	0,34	12,4	82
ТУ	Кондитерское изделие (пряник)	50	3	14,5	32	190
	<b>Итого:</b>	<b>583</b>	<b>21,04</b>	<b>37,12</b>	<b>125,63</b>	<b>851</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
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Батон нарезной	18	1,35	0,52	9,25	50
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	<b>Итого:</b>	<b>665</b>	<b>18,31</b>	<b>36,19</b>	<b>93,59</b>	<b>730</b>
	<b>Четверг</b>					
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	Плоды свежие(яблоки)	134	0,54	0,54	13,1	63
	<b>Итого:</b>	<b>519</b>	<b>26,385</b>	<b>22,696</b>	<b>62,71</b>	<b>558</b>
	<b>Пятница</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>22,92</b>	<b>25,3</b>	<b>107,56</b>	<b>750,5</b>

	<b>Вторая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
ТТК	Шарики "Детские" из цыпленка	100	17,54	16,89	5,16	241
601/04	с соусом сметанным с томатом	50	1,4	5,4	3,9	40
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	47
ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	34	2,45	5,6	24,2	153
	<b>Итого:</b>	<b>561</b>	<b>27,25</b>	<b>39,33</b>	<b>98,59</b>	<b>772</b>
	<b>Вторник</b>					
443/04	Плов	250	21,43	16,31	53,41	433
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ТТК	Кондитерское изделие(печенье)	48	3	14,5	32	240
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
	<b>Итого</b>	<b>513</b>	<b>25,82</b>	<b>30,98</b>	<b>115,21</b>	<b>798</b>
	<b>Среда</b>					
451/04	Котлета мясная	50	6,6	16,4	7,4	201
587/04	с соусом томатным	40	0,4	2,02	2,48	30
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	18	1,5	0,59	10,27	48
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	<b>Итого :</b>	<b>658</b>	<b>17,9</b>	<b>31,46</b>	<b>91,56</b>	<b>715</b>
	<b>Четверг</b>					
ТТК	Палочки куриные с сыром	80	11,63	11,74	9,36	187
600/04	с соусом сметанным	40	0,36	0,33	2,3	13
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
387/2011	Напиток из ягод протертых с сахаром	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	1шт	0,48	0,48	11,76	56
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>19,55</b>	<b>22,03</b>	<b>98,88</b>	<b>672</b>
	<b>Пятница</b>					
340/04	Омлет натуральный с маслом	145/5	15,34	22,65	2,82	276
ТТК	и зеленым горошком консервированным	30	0,9	0,15	2,19	17
631/04	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,32	0	35,8	98
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
338/2011	Плоды свежие(яблоки)	1шт	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,46</b>	<b>23,79</b>	<b>60,88</b>	<b>491</b>