

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр социального питания»

Н.Н. Мухоморова
«Центр социального питания»
2024 г.
Россия · г. Вологда

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МОУ СОШ № 14

Мухоморова Н.Н.

«25» 11 2024 год

Примерное
10 дневное меню завтраков
для обучающихся 1-4-х классов 2024-2025 учебный год

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. ккал
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
302/2004	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200/5	6,15	6,39	42,75	242
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	53
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	136	0,54	0,54	13,32	64
	Итого:	768	14,05	13,97	100,96	576
	Вторник					
553/2022	Фрикадельки по-калининградски	100/30	16,1	13,2	10,3	222
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
ГТК	Компот из яблок и мандаринов	200	0,2	0,02	28,1	106
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого:	595	22,49	25,9	93,78	651
	Среда					
340/04	Омлет натуральный с маслом	150/2	15,66	18,51	2,92	240
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ГОСТ	Батон нарезной	37	2,78	0,37	19,02	97
ТУ	Кондитерское изделие(пряник)	2штг/120	7,32	7,68	89,64	427
	Итого:	509	29,84	30,1	129,16	883
	Четверг					
864/2022	Блинчики	150/20	6,24	21,59	43,68	383
ГОСТ	с молоком сгущенным		1,5	0,04	11,36	52
ГТК	Напиток из варенья (черная смородина)	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
338/2011	Плоды свежие(груша)	125	0,5	0,38	12,88	60
	Итого:	515	9,74	22,6	107,15	657
	Пятница					
366/04	Запеканка из творога	140/40	24,4	21,64	23	385
616/2004	с соусом ягодным из смородины		0,02	0,008	5,06	20
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	26	1,88	0,74	12,83	68
338/2011	Плоды свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	506	26,9	22,838	65,7	577

Вторая неделя						
Понедельник						
333/04	Макароны с сыром	150/15/13	8,58	13,58	34,2	299
177/2022	с горошком консервированным		0,39	0	0,78	4,7
707/04	Сок фруктовый	200	0	0	20	90
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	Итого:	598	16,07	20,57	84,65	604,7
Вторник						
451/04	Котлета мясная	100/30	13,29	30,69	16,32	391
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
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	20	1,5	0,59	10,27	53
338/2011	Плоды свежие(груша)	134	0,54	0,4	13,8	65
	Итого :	634	19,43	39,24	94,24	809
Среда						
ТТК	Зразы ленивые мясные(св)	100/30/19	11,8	28,51	15,65	362
601/04	с соусом сметанным с томатом		0,84	3,24	2,34	24
177/2022	с горошком консервированным		0,57	0	1,14	6,8
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ГОСТ	Хлеб гречишный	27	2,64	0,46	16,6	55
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого :	626	20,75	43,41	108,97	820,8
Четверг						
366/04	Запеканка из творога	140/40	24,4	21,64	23	385
616/2004	с соусом ягодным из смородины		0,02	0,008	5,06	20
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	26	1,88	0,74	12,83	68
338/2011	Плоды свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	506	26,9	22,838	65,7	577
Пятница						
897/2022	Пельмени с маслом сливочным	180/4	10,85	24,5	37,84	406
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб гречишный	28	1,85	0,32	11,63	57
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие(Печенье)	22	1,92	10,2	18	125
	Итого:	541	15,28	35,47	92,49	694