

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАУ «Центр социального питания»
ДОКУМЕНТОВ

Н.Н.Мутовкина

«06» 2024 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор



МАУ «НОШ №10»

О.Б. Белоусова

«06» 2024 г.

**Примерное
10 дневное меню завтраков
для обучающихся 1-4-х классов**

2024-2025 учебный год

№ рец.	Наименование блюда	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
ТУ	с ягодой протертой	15	0,075	0,03	8	33
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Батон нарезной	38	2,85	11,05	19,53	100
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	760	15,335	24,32	114,7	639
	Вторник					
553/2022	Фрикадельки по-калининградски(св+гов)	80	12,4	14,52	8,38	212
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
12/2003	с овощами свежими(огурцы)	29	0,12	0,015	0,39	2,1
ТТК	Компот из яблок и мандаринов	200	0,2	0,02	28,1	106
ТУ	Хлеб гречишный	40	2,64	0,46	16,6	82
	Итого:	529	19,76	27,325	95,15	656,1
	Среда					
340/04	Омлет натуральный с маслом	145/3	15	23	3	278
ГОСТ	с зеленым горошком консервированным	27	0,75	0,12	1,83	15
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	108	0,86	0,216	8,1	41
	Итого:	503	22,19	27,466	40,78	506
	Четверг					
864/2022	Блинчики (п/ф) с молоком сгущенным	150/30	7,7	5,1	43,4	240
	с молоком сгущенным		2,25	0,06	17,04	78
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Батон нарезной	25	1,88	0,74	12,83	66
338/2011	Плоды свежие(груша)	155	0,63	0,47	16,06	73
	Итого:	567	12,72	6,42	104,55	516
	Пятница					
366/04	Запеканка из творога	140	24,4	21,64	23	385
616/2004	с соусом ягодным из смородины	40	0,02	0,008	5,06	29
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(груша)	155	0,63	0,47	16,06	73
	Итого:	567	12,72	6,42	104,55	516

Вторая неделя						
Понедельник						
333/04	Макароны с сыром	150/15	8,58	13,58	34,2	299
ГОСТ	с зеленым горошком консервированным	30	0,9	0,15	2,19	17
707/04	Сок фруктовый	200	0	0	20	90
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
338/2011	Плоды свежие(груша)	134	0,54	0,4	13,8	64
ТУ	Кондитерское изделие(пряник)	60	3,66	3,84	44,82	220
	Итого:	609	15,18	18,56	125,28	743
Вторник						
451/04	Котлета мясная	50	6,6	16,4	7,4	201
587/04	с соусом томатным	30	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	25	1,88	0,74	12,83	66
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	Итого :	655	18,18	31,1	93,48	725
Среда						
499/04	Биточек куриный	80	12,1	10,9	10,8	190
601/04	с соусом сметанным с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24
12,14/2003	с огурцом свежим	46	0,32	0,045	0,86	5
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	40	2,64	0,46	16,6	82
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого :	646	20,8	25,845	103,84	674
Четверг						
366/04	Запеканка из творога	140	24,4	21,64	23	385
616/2004	с соусом ягодным из смородины	40	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(яблоко)	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	Печенье	22	1,92	10,2	18	125
	Итого:	541	15,28	35,47	92,49	694

для замены рациона четверга 1 недели						
12,14/2003	Овощи свежие(помидоры)	48	0,45	0,1	1,35	8,5
499/04	Котлета из филе цыпленка	80	12,1	10,9	10,8	190
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ГОСТ	Батон нарезной	17	1,3	0,5	8,72	44
338/2011	Плоды свежие(груша)	155	0,63	0,47	16,06	73
	Итого:	680	20,28	22,63	96,57	676,5