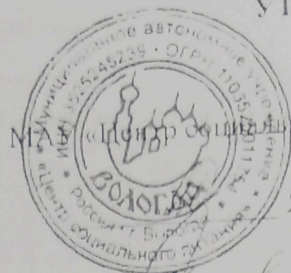


УТВЕРЖДАЮ:



Директор

«Центр социального питания»

Я.Н. Фадеев

«17» августа 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор «Центра социального питания»
Н.В. Андреева
«30» августа 2023 г.

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					
177/2022	Горошек консервированный	30	0,9	0,15	2,19	17
488/04	Птица тушеная с соусом с овощами	50/40	15,41	15,98	3,8	220
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
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
	Итого:	500	23,35	25,55	62,92	598
	Вторник					
12,14/2003	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	4
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:	515	18,96	17,76	87,76	565
	Среда					
499/04	Котлета рубленая из цыпленка	50	7,6	6,8	6,73	119
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
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	Итого:	670	19,64	26,29	94,09	666
	Четверг					
54-4т/2022	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					
12,14/2003	Овощи свежие	30/30	0,27	0,03	1,71	11
333/04	Макаронны с сыром	150/15	10	8	36	257
638/04	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	118
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
338/2011	Плоды свежие	1шт	3	1	42	192
	Итого:	690	16,05	9,31	120,5	648

Вторая неделя						
Понедельник						
302/04	Каша вязкая молочная с маслом, вареньем	200/10/15	6,2	9,99	42,82	275
			0,075	0,03	8	25
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
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:	652	13,715	16,67	95,1	564
Вторник						
ГТК	Филе цыпленка рубленое, запеченное с сыром	90/30	13,94	14,1	0,27	183
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
387/2011	Напиток из варенья	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	Итого:	500	21,32	25,09	77,57	621
Среда						
443/04	Плов	250/30	21,43	16,31	53,41	433
12,14/2003	Овощи свежие		0,24	0,03	0,78	4
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	98
ГТК	Кондитерское или выпечное изделие	30	1,822	5,94	13,04	110
ГОСТ	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,44	16,4	83
	Итого	550	26,452	22,72	119,43	728
Четверг						
12,14/2003	Овощи свежие	30/30	0,27	0,03	1,71	9
54-5.1р/202	Котлета рыбная с морковью	75/25	9,68	3,1	3,75	80
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
ГТК	Напиток из черники замороженной	200	0,25	0,1	21,8	84
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
ТУ	Кондитерское изделие	30	2	2,3	21,6	115
	Итого :	570	17,39	12,06	81,77	517
Пятница						
340/04	Омлет натуральный с маслом	145/5	15,34	22,65	2,82	276
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Сыр	30	5,1	8,6	0,24	98
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	40	3,16	0,4	19,32	94
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	500	24,26	32,1	47,4	574