



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Центр социального питания»

Я.Н. Фадеев

«09» Января 2023 г.

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

**Г. ВОЛОГДА**

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ СОШ №15

О. В. Бузачина

«09» Января 2023 год

**Примерное**  
**10 дневное меню завтраков**  
**для обучающихся 1-4-х классов 2022-2023 уч.год, 2 полугодие**  
**Энергет.ценность от 400-550 ккал**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ. (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Первая неделя</b>													
	<b>Понедельник</b>													
ТТК	Окорочок цыпленка бройлера (без кости) припущенный	75	18	12,03	0,42	182	0,026	0	0,23	15	29,25	107,25	15	1,35
600/04	соус сметанный(или молочный, или сметанный с томатом)	25	0,23	0,21	0,72	8	0,006	0,011	10,15	0,071	8,2	6,83	1,59	0,06
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86
12,14/20	Овощи консервированные или свежие	20	0,6	0,1	1,46	12	0,02	1,56	15,2	0	4	12,6	3,8	0,26
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>25,87</b>	<b>21,76</b>	<b>62,44</b>	<b>574</b>	<b>0,142</b>	<b>1,671</b>	<b>25,58</b>	<b>17,411</b>	<b>65,6</b>	<b>195,52</b>	<b>42,19</b>	<b>3,61</b>
	<b>Вторник</b>													
ТТК	Зразы ленивые мясные	70	9	11,33	5,68	159	0,09	2,6	0	0,45	15,62	109	17,02	1,71
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22	0,01	1,17	0,01	0	2,11	4,7	2,5	0,11
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
ТТК	Напиток из облепихи	200	0,3	1,35	21,4	94	0,0075	50	0,025	0,18	9	8,25	7,75	0,325
ТУ	Хлеб гречишный	30	1,98	0,34	12,4	62	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93
12,14/20	Овощи свежие, или консервированные	20	0,16	0,02	5,02	2,8	0,01	0,78	7,6	0	2	6,3	1,9	0,13
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>15,84</b>	<b>25,35</b>	<b>86,18</b>	<b>571,8</b>	<b>0,3525</b>	<b>54,55</b>	<b>7,635</b>	<b>0,9</b>	<b>50,13</b>	<b>370,05</b>	<b>176,67</b>	<b>8,215</b>

Среда															
199/04	Котлета рубленая из цыпленка	50	7,6	6,8	6,73	119	0,04	0,1	10	0,2	22	48	13	1,1	
501/04	с соусом сметанный с томатом	40	1,12	4,32	3,12	32	0,01	0,4	10,15		8,8	8,7	2,9	0,12	
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	221	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	
585/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
ГУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158	0,07	1,2	20,16	0	300	190	30	0,21	
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>19,86</b>	<b>23,79</b>	<b>91,89</b>	<b>657</b>	<b>0,18</b>	<b>1,8</b>	<b>67,31</b>	<b>1,19</b>	<b>345,56</b>	<b>342,54</b>	<b>79,21</b>	<b>3,15</b>	
Четверг															
366/04	Запеканка из творога или сыра	130/30	22,66	20,1	21,4	358	0,09	0,33	118,3	2,08	191,1	272,44	30,64	1,1	
616/200	с повидлом, или соусом клюкв		0,015	0,006	3,8	57	0	0,18	0	0	2,09	1,02	0,45	0,9	
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9	
ТТК	Выпечное или кондитерское изделие собственного производства	25	1,52	4,95	10,87	92	0,02	0	27	1,52	4,2	дек.28	2,05	0,17	
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
338/201	Плоды свежие	шт	0,63	0,16	5,9	30	0,026	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
	<b>Итого:</b>	<b>512</b>	<b>26,665</b>	<b>25,466</b>	<b>66,85</b>	<b>643</b>	<b>0,156</b>	<b>13,41</b>	<b>145,3</b>	<b>4,06</b>	<b>226,04</b>	<b>47399,64</b>	<b>53,98</b>	<b>5,49</b>	
Пятница															
333/04	Макароны с сыром	150/15	10	8	36	257	0,09	0	61	0,9	160,9	141,9	45,5	1	
12,14/20	Овощи свежие, или консервированные	30	0,24	0,03	0,78	4,2	0,0069	3	0	0,018	6,9	12,6	4,2	0,18	
638/04	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	118	0,03	1	0	1	40,48	36,6	26,2	0,86	
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
338/201	Плоды свежие	шт	3	1	42	192	0,08	20	40	0,8	16	56	84	1,2	
	<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>16,02</b>	<b>9,31</b>	<b>119,57</b>	<b>641,2</b>	<b>0,2369</b>	<b>24</b>	<b>101</b>	<b>3,108</b>	<b>231,18</b>	<b>273,2</b>	<b>169,8</b>	<b>3,57</b>	

<b>Вторая неделя</b>														
<b>Понедельник</b>														
302/04	Каша вязкая молочная с маслом, топингами в ассортименте (цукаты,	200/5/10	6,15	6,39	42,75	242	0,19	1,17	58	46,2	138,1	184,37	47,6	1,23
			0,08	0,04	8,22	34	0,004	3,3	0	0	1,4	0	0	0,04
586/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
ГТК	Выпечное или кондитерское изделие собственного производства	30	1,822	5,94	13,04	110	0,024	0	48,6	2,73	7,52	22,1	3,69	0,3
ГОСТ	Хлеб пшеничный или батон	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158	0,07	1,2	20,16	0	300	190	30	0,21
	<b>Итого:</b>	<b>672</b>	<b>15,492</b>	<b>19,02</b>	<b>108,29</b>	<b>650</b>	<b>0,308</b>	<b>8,57</b>	<b>126,76</b>	<b>49,19</b>	<b>459,67</b>	<b>423,65</b>	<b>93,13</b>	<b>2,9</b>
<b>Вторник</b>														
ГТК	Палочки куриные с сыром	75	10,9	11,01	8,8	176	0,06	0,15	15	0,49	33	72	19,5	1,65
587/04	с соусом молочным	25	0,52	1,3	1,8	24	0,01	0,1	8,65	0	16,48	12,74	2,36	0,05
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
ГТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62	0	1,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93
12,14/20	Фрукты свежие	шт	0,2	0,025	0,65	192	0,0069	3	0	0,018	6,9	12,6	4,2	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>18,94</b>	<b>21,865</b>	<b>73,75</b>	<b>761</b>	<b>0,1719</b>	<b>4,38</b>	<b>23,65</b>	<b>2,728</b>	<b>90,51</b>	<b>186,84</b>	<b>53,33</b>	<b>5,69</b>
<b>Среда</b>														
454/04	Котлеты мясо-картофельные по хлыновски	80	10,8	24,2	7,3	289	0,36	4	16	2,2	13,1	133	22,5	1,5
587/04	с соусом томатным	30	0,3	1,51	1,84	22	0,01	1,17	0,01	0	2,11	4,7	2,5	0,11
ГТК	Рис "Солнечный"(с куркумой)	150	3,8	4,4	39,17	201	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
ГОСТ	Овощи консервированные, или свежие	20	0,6	0,1	1,46	12	0,02	1,56	15,2	0	4	12,6	3,8	0,26
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	98	0,02	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ТУ	Хлеб гречишный	30	1,98	0,34	12,4	62	0,035	0	0	0,27	6,8	31,8	7,5	0,93
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>17,8</b>	<b>30,55</b>	<b>97,97</b>	<b>684</b>	<b>0,475</b>	<b>8,53</b>	<b>58,21</b>	<b>3,07</b>	<b>35,02</b>	<b>248</b>	<b>58,91</b>	<b>3,51</b>

