

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МАУ «Центр социального питания»  
Я.Н. Фадеенко  
«19 сентября 2024 г.



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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ СОШ №3  
Сидорова С. П.  
«19» сентября 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. ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Первая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
ТТК	Горошек зеленый консервированный	30	0,9	0,15	2,19	17
333/04	Макаронны 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	0,64	0,48	16,38	75
	<b>Итого:</b>	<b>584</b>	<b>12,57</b>	<b>15,15</b>	<b>80,27</b>	<b>517</b>
	<b>Вторник</b>					
12/2003	Овощи свежие(огурцы)	39	0,28	0,04	0,76	4,4
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	30	1,98	0,34	12,4	62
ТУ	Кондитерское изделие (печенье)	50	3	14,5	32	225
	<b>Итого:</b>	<b>579</b>	<b>20,66</b>	<b>37,16</b>	<b>122,99</b>	<b>851,4</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	21	1,58	0,62	10,78	56
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	<b>Итого:</b>	<b>668</b>	<b>18,54</b>	<b>36,29</b>	<b>95,12</b>	<b>736</b>
	<b>Четверг</b>					
366/04	Запеканка из творога	150	26,2	23,2	24,72	412
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	20	1,5	0,59	10,27	53
338/2011	Плоды свежие(яблоки)	123	0,49	0,49	12,05	58
	<b>Итого:</b>	<b>523</b>	<b>28,405</b>	<b>24,336</b>	<b>65,85</b>	<b>595</b>
	<b>Пятница</b>					
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
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)	40	2,64	11,8	23,24	180
	<b>Итого:</b>	<b>578</b>	<b>24,2</b>	<b>34,48</b>	<b>117,28</b>	<b>846,5</b>

	<b>Вторая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
ТТК	Окорочок цыпленка без кости припущенный	50	14,6	12,2	0,095	168
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	53
ТУ	Кондитерское изделие(печенье)	28	1,98	8,85	17,43	126
	<b>Итого:</b>	<b>652</b>	<b>23,84</b>	<b>37,89</b>	<b>86,755</b>	<b>678</b>
	<b>Вторник</b>					
443/04	Плов	250	21,43	16,31	53,41	433
12/2003	Огурцы свежие(тепличные)	28	0,24	0,03	0,78	4
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ТТК	Кондитерское изделие(печенье)	24	1,5	7,25	16	108
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<b>Итого</b>	<b>532</b>	<b>25,55</b>	<b>23,92</b>	<b>106,09</b>	<b>701</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	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>601</b>	<b>19,47</b>	<b>21,95</b>	<b>96,92</b>	<b>663</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	0,51	0,51	12,54	60
	<b>Итого:</b>	<b>528</b>	<b>18,57</b>	<b>23,9</b>	<b>63,62</b>	<b>504</b>