

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

«Центр социального питания»  
Для документов

Я.Н. Фадеенко

11 ноября 2023 г.

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

**Г. ВОЛОГДА**

СОГЛАСОВАНО:

*Согласовано  
А. Дудровым С.А.*



Директор

МОУ "СОШ №13"

Сидорова С.А.

*[Signature]*

11 ноября 2023 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	Овощи консервированные	30	0,9	0,15	2,19	17
333/04	Макароны с сыром	150/15	10	8	36	257
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
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,6	0,45	15,45	80
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>13,44</b>	<b>8,87</b>	<b>76,37</b>	<b>470</b>
	<b>Вторник</b>					
12/2003	Овощи свежие	25	0	0	0	3,75
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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>18,72</b>	<b>17,73</b>	<b>86,98</b>	<b>564,75</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
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
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
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>18,48</b>	<b>35,87</b>	<b>93,79</b>	<b>725</b>
	<b>Четверг</b>					
54-4т/202	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
	<b>Итого:</b>	<b>527</b>	<b>23,755</b>	<b>12,046</b>	<b>58,79</b>	<b>486</b>

	<b>Пятница</b>					
12,14/200	Овощи свежие	50	0,23	0,05	0,95	7,9
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	Хлеб пшеничный, или батон	30	1,74	0,22	10,63	70
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>20,83</b>	<b>21,96</b>	<b>88,87</b>	<b>655,9</b>
	<b>Вторая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
302/04	Капа 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
	<b>Итого:</b>	<b>652</b>	<b>13,715</b>	<b>16,67</b>	<b>95,1</b>	<b>564</b>
	<b>Вторник</b>					
12,14/200	Овощи свежие	30/30	0,27	0,03	1,71	10
ТТК	Палочки куриные с сыром	80	11,63	11,74	9,36	187
587/04	с соусом томатным	40	0,3	1,51	1,84	22
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245
ТТК	Узвар	200	0,56	0,024	29,64	114
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>19,84</b>	<b>22,784</b>	<b>89,05</b>	<b>640</b>
	<b>Среда</b>					
443/04	Плов	250	21,43	16,31	53,41	433
12,14/200	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,78	4
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8	98
ТТК	Кондитерское изделие	30	1,822	5,94	13,04	135
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,33	12,3	62
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>25,792</b>	<b>22,61</b>	<b>115,33</b>	<b>732</b>
	<b>Четверг</b>					
54-5.1р/20	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 с овощами свежими	150	3,15	4,8	20,44	137
		30	0,24	0,03	0,78	4
ТТК	Напиток из ягод замороженных	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	1,82	5,94	13,04	110
	<b>Итого :</b>	<b>540</b>	<b>17,18</b>	<b>15,7</b>	<b>72,28</b>	<b>507</b>

	<b>Пятница</b>					
342/04	Омлет с сыром	145/5	17,4	22,5	2,8	<b>283</b>
ТТК	и зеленым горошком консервированным	25	0,75	0,12	1,83	<b>15</b>
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	<b>59</b>
ГОСТ	Хлеб пшеничный, или батон	40	3,16	0,4	19,32	<b>94</b>
338/2011	Плоды свежие	1 шт	0,4	0,4	9,8	<b>47</b>
	<b>Итого:</b>	<b>522</b>	<b>21,97</b>	<b>23,47</b>	<b>48,97</b>	<b>498</b>