



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 «09» Января 2023 г.

«09» Января 2023 г.

«09» Января 2023 г.

«09» Января 2023 г.

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 блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещ. (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	<b>Первая неделя</b>																
	<b>Понедельник</b>																
ГТК	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
	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
500/04			5,1	9,15	34,2	245	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5				0,75
516/04	Макаронные изделия отварные	150	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4				0,86
585/04	Чай с сахаром	200/15															
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>																
ГТК	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
ГТК	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>





