УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ «Центр социального питания»

_____ Я.Н. Фадеенко
«__» декабря 2021 г.

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

Г. ВОЛОГДА

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 15
_____ О.В. Шубакина
«17» декабря 2021 год

Примерное

12 дневное меню завтраков

для обучающихся 1-4-х классов 2021-2022 уч.год

Энергет.ценность от 400-550 ккал

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещ. (мг)			
			Б	Ж	У	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	**Первая неделя**	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Понедельник													
ТТК	Окорочок цыпл бройлера б/к припущ	50	14,6	12,15	0,28	**169**	0,017	0	0,15	10	19,5	71,5	10	0,9
600/04	Соус сметанный(или молочный, или смет.с томатом)	30	0,42	15	1,76	**22**	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
ТТК	Компот из ягод заморож.	200	0,52	0,18	24,84	**103**	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
12,14/200	Овощи св, или конс	35	0,28	0,035	0,91	**4,9**	0,008	4	0	0	9,2	16,8	5,6	0,24
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	**94**	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого:	**505**	**24,08**	**36,915**	**81,31**	637,9	**0,151**	**63,411**	**10,3**	**12,741**	**81,5**	**187,83**	**54,89**	**62,69**
	Вторник													
433/04	Мясо тушеное	60/50	13,56	33,73	2,9	**369**	3,25	0,22	3,3	0	23	163	28,1	1,5
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	**232**	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
12,14/200	Овощи свежие	15	0,12	0,015	0,39	**2,1**	0	1,5	0	0,009	3,45	6,3	2,1	0,09
699/04	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	**93**	0,01	6	0	12,5	11,51	5,75	3,82	0,12
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
	Итого:	**505**	**19,86**	**44,885**	**79,73**	758,1	**3,495**	**7,72**	**3,3**	**12,779**	**59,36**	**416,85**	**181,52**	**7,65**
	Среда													
ТТК	Палочки куриные с сыром	60	8,8	9,6	7,1	**148**	0,06	0,15	15	0,45	33	72	19,5	1,65
ГОСТ	с маслом сливочным	5	0,05	3,6	0,07	**33**	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	**137**	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
ТТК	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 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	Кисл-мол продукт	200	5,6	6,4	19,4	**158**	0,07	1,2	20,16	0	300	190	30	0,21
	Итого:	**645**	**19,42**	**24,65**	**72,67**	585	**1,31**	**6,23**	**88,31**	**0,91**	**392,38**	**381,05**	**95,07**	**5,07**

	Четверг													
366/04	Запеканка из творога , или сырники	140/30	24,5	21,65	23,1	**385**	0,09	0,37	127,5	0,4	205,9	293,4	33,02	1,16
616/2004	соус клюквенн, или повидло		0,015	0,006	3,8	**15**	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 конд.изд с/пр-ва	45	2,73	8,91	19,56	**165**	0,036	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
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	**39**	0,026	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	**542**	**29,485**	**31,216**	**81,14**	710	**0,172**	**13,45**	**176,1**	**3,59**	**244,16**	**354,7**	**58**	**5,68**
	Пятница													
ТТК	Котлета мясная с цукини	75/30	8,5	21	7	**249**	0,39	9	17	0,1	21,8	136,6	25,6	1,6
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	**22**	0,01	1,17	0,01	0	2,11	4,7	2,5	0,11
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	**221**	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
12,14/200	Овощи свежие, или консервированны	30	0,24	0,03	0,78	**4,2**	0,0069	3	0	0,018	6,9	12,6	4,2	0,18
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
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	**31**	0,017	0	0	0,14	3,4	15,9	3,75	0,47
	Итого:	**500**	**13,95**	**28,71**	**88,62**	625,2	**0,4739**	**14,97**	**44,01**	**0,858**	**43,22**	**235,7**	**58,66**	**3,07**
	Вторая неделя													
	Понедельник													
182/11	Каша вязкая молочная с маслом, топингами в асс(цукаты, топинг,и др)	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	**33,9**	0,004	3,3	0	0	1,4	0	0	0,04
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	**119**	0,06	1,33	24,4	12,2	152,22	124,56	21,34	0,48
ТТК	Выпечное или конд.изд с/пр-ва	45	2,73	8,91	19,56	**165**	0,036	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	Кисл-мол продукт	200	5,6	6,4	19,4	**158**	0,07	1,2	20,16	0	300	190	30	0,21
	Итого:	**680г**	**20,22**	**25,48**	**117,17**	764,9	**0,38**	7	**151,16**	**61,39**	**603,84**	**538,43**	**109,23**	**2,48**

	Вторник													
ТТК	Шницель куриный натур. рубленый	75	14,05	18,55	10,24	**262**	0,08	0	0,03	0,2	14,4	151	21,5	1,52
ГОСТ	с маслом сливочным	5	0,05	3,6	0,07	**33**	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0
512/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	**221**	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	**94**	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
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
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,48	0,48	11,76	**56**	0,03	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого:	**560**	**20,56**	**28,96**	**94,97**	728	**0,185**	**112**	**47,03**	**1,36**	**51,94**	**261,13**	**61,48**	**6,15**
	Среда													
467/04	Биточки по-белорусски	75	17,1	12,3	4,35	**195**	0,08	0,25	4,38	0,88	32,38	131	25	1,75
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
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
ГОСТ	Овощи конс, или свежие	20	0,6	0,1	1,46	**12**	0,02	1,56	15,2	0	4	12,6	3,8	0,26
638/04	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	**118**	0,03	1	0	1	40,48	36,6	26,2	0,86
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
	Итого	**505г**	**26,12**	**23,46**	**84,41**	654	**0,235**	**3,98**	**19,59**	**4,1**	**97,77**	**251,2**	**72,5**	**4,66**
	Четверг													
342/04	Омлет с сыром	145/5	17,4	22,5	2,8	**283**	0,011	0,28	295	0,42	107,9	238,3	17,22	2,82
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
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	**94**	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ГОСТ	Сыр	30	5,1	8,6	0,24	**98**	0	0	0	0	0	0	0	0
338/2011	Плоды свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	**47**	0,048	12	24	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
	Итого:	**520г**	**26,26**	**31,95**	**47,17**	579	**0,099**	**12,38**	**319**	**1,42**	**131,95**	**314,94**	**85,22**	**4,84**
	Пятница													
ТТК	Котлета рубл из индейки с маслом сливочным	75/5	13,2	19,8	10,7	**271**	0,05	1,49	0,015	0,002	16,25	123,05	54,74	1,1
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	**137**	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
387/2011	Напиток из клюквы протертой с сах	200	0	0	28,96	**109**	0	1,1	0	0	13,6	2,8	4	0,38
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
12,14/200	Овощи св, или конс	40	0,32	0,04	1,04	**5,6**	0,008	4	0	0,024	9,2	16,8	5,6	0,24
	Итого :	**500г**	**18,41**	**24,86**	**71,77**	587	**1,248**	**10,34**	**33,165**	**0,566**	**84,2**	**245,7**	**100,94**	**2,91**
	средняя каллорийность за завтрак					**656,21ккал**								