

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
МАУ «Центр социального питания»



Н.Н. Мутовкина

2024 г.

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

**Г. ВОЛОГДА**

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » 2024 год

**Примерное**  
**10 дневное меню завтраков**  
**для обучающихся 1-4-х классов 2024-2025 учебный год**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Первая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
302/2004	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200/5	6,15	6,39	42,75	242
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	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	136	0,54	0,54	13,32	64
	<b>Итого:</b>	<b>768</b>	<b>14,05</b>	<b>13,97</b>	<b>100,96</b>	<b>576</b>
	<b>Вторник</b>					
553/2022	Фрикадельки по-калининградски	100/30	16,1	13,2	10,3	222
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
ТТК	Компот из яблок и мандаринов	200	0,2	0,02	28,1	106
ГОСТ	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,17	6,2	31
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>22,49</b>	<b>25,9</b>	<b>93,78</b>	<b>651</b>
	<b>Среда</b>					
340/04	Омлет натуральный с маслом	145/3	15	23	3	278
693/04	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ГОСТ	Батон нарезной	33	1,5	0,59	10,27	58
ТУ	Кондитерское изделие(пряник)	2шт/120	7,32	7,68	89,64	427
	<b>Итого:</b>	<b>501</b>	<b>27,9</b>	<b>34,81</b>	<b>120,49</b>	<b>882</b>
	<b>Четверг</b>					
864/2022	Блинчики	150/20	6,24	21,59	43,68	383
ГОСТ	с молоком сгущенным		1,5	0,04	11,36	52
ТТК	Напиток из варенья (черная смородина)	200	0	0	28,96	109
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
338/2011	Плоды свежие(груша)	125	0,5	0,38	12,88	60
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>9,74</b>	<b>22,6</b>	<b>107,15</b>	<b>657</b>
	<b>Пятница</b>					
366/04	Запеканка из творога	140/40	24,4	21,64	23	385
616/2004	с соусом ягодным из смородины		0,02	0,008	5,06	20
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	26	1,88	0,74	12,83	68
338/2011	Плоды свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>506</b>	<b>26,9</b>	<b>22,838</b>	<b>65,7</b>	<b>577</b>

	<b>Вторая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
333/04	Макароны с сыром	150/15/11	8,58	13,58	34,2	299
177/2022	с горошком консервированным		0,33	0	0,66	7
707/04	Сок фруктовый	200	0	0	20	90
ГОСТ	Батон нарезной	20	1,5	0,59	10,27	53
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158
	<b>Итого:</b>	<b>609</b>	<b>16,01</b>	<b>20,57</b>	<b>84,53</b>	<b>607</b>
	<b>Вторник</b>					
451/04	Котлета мясная	100/30	13,29	30,69	16,32	391
587/04	с соусом томатным		0,3	1,51	1,84	22
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	20	1,5	0,59	10,27	53
338/2011	Плоды свежие(груша)	134	0,54	0,4	13,8	65
	<b>Итого :</b>	<b>634</b>	<b>19,43</b>	<b>39,24</b>	<b>94,24</b>	<b>809</b>
	<b>Среда</b>					
ТТК	Зразы ленивые мясные(св)	100/30/16	11,8	28,51	15,65	362
601/04	с соусом сметанным с томатом		0,84	3,24	2,34	24
177/2022	с горошком консервированным		0,45	0,075	1,1	8
508/04	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,1	10,8	39,84	232
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ГОСТ	Хлеб гречишный	27	2,64	0,46	16,6	55
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого :</b>	<b>623</b>	<b>20,63</b>	<b>43,485</b>	<b>108,93</b>	<b>822</b>
	<b>Четверг</b>					
366/04	Запеканка из творога	140/40	24,4	21,64	23	385
616/2004	с соусом ягодным из смородины		0,02	0,008	5,06	20
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ГОСТ	Батон нарезной	26	1,88	0,74	12,83	68
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>506</b>	<b>26,9</b>	<b>22,838</b>	<b>65,7</b>	<b>577</b>
	<b>Пятница</b>					
897/2022	Пельмени с маслом сливочным	180/4	10,85	24,5	37,84	406
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ГОСТ	Хлеб гречишный	28	1,85	0,32	11,63	57
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
ТУ,ГОСТ	Кондитерское изделие(Печенье )	22	1,92	10,2	18	125
	<b>Итого:</b>	<b>541</b>	<b>15,28</b>	<b>35,47</b>	<b>92,49</b>	<b>694</b>