

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор



Я.Н. Фадеевко

*Я.Н. Фадеевко*  
2022 г.

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

**Г. ВОЛОГДА**

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

Примерное

10 дневное меню завтраков  
для обучающихся 1-4-х классов

2022-2023 уч.год

Энергет.ценность от 400-550 ккал

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг. Ценн. ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещ. (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	А	10	11	Са	Р	Мг	Мг	Fe			
1	<b>Первая неделя</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	<b>Понедельник</b>																				
ТТК	Окорочок пылленка бройлера (без кости) припушенный	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	0,42	15	1,76	22	0,006	0,011	10,15	0,071	8,2	6,83	1,59	0,06							
600/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75							
516/04	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							
685/04	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							
12,14/2003	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							
ГОСТ	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>26,06</b>	<b>36,55</b>	<b>63,48</b>	<b>588</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>																				
ТТК	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							
ТТК	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							
12,14/2003	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>							
	<b>Среда</b>																				
499/04	Котлета рубленая из пылленка	50	7,6	6,8	6,73	119	0,04	0,1	10	0,2	22	48	13	1,1							
601/04	с соусом сметанный с томатом	30	0,84	3,24	2,34	24	0,01	0,4	10,15	0	8,8	8,7	2,9	0,12							
ТТК	Каша рассыпчатая из кускуса	120	5,3	3,3	31,8	170	0	0	0	0	13,68	22,77	4,4	0,86							
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	0,33							
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							
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158	0,07	1,2	20,16	0	300	190	30	0,21							
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>21,28</b>	<b>20,01</b>	<b>85,91</b>	<b>598</b>	<b>0,15</b>	<b>1,8</b>	<b>40,31</b>	<b>0,59</b>	<b>356,63</b>	<b>281,04</b>	<b>82,97</b>	<b>3,18</b>							
	<b>Четверг</b>																				
366/04	Запеканка из творога или сырники	130/30	22,66	20,1	21,4	358	0,09	0,33	118,3	2,08	191,1	272,44	30,64	1,1							
616/2004	повидло, или соус клюквенный		0,015	0,006	3,8	57	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 кондитерское изделие собственного производства	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	Флоды свежие	1шт	0,63	0,16	5,9	30	0,026	10	0	0,2	16	11	9	2,2							
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>27,875</b>	<b>29,426</b>	<b>75,54</b>	<b>716</b>	<b>0,172</b>	<b>13,41</b>	<b>166,9</b>	<b>5,27</b>	<b>229,36</b>	<b>333,74</b>	<b>55,62</b>	<b>5,62</b>							

333/04	Пятница	Макароны с сыром	150/15	10	8	36	257	0,09	0	61	0,9	160,9	141,9	45,5	1
12.14/2003		Овощи свежие, или консервированные	30	0,24	0,03	0,78	4,2	0,0069	3	0	0,018	6,9	12,6	4,2	0,18
638/04		Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	118	0,03	1	0	1	40,48	36,6	26,2	0,86
ГОСТ		Хлеб пшеничный, или багет	30	1,74	0,22	10,63	70	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338/2011		Фрукты свежие	1шт	3	1	42	192	0,08	20	40	0,8	16	56	84	1,2
		Итого:	625	16,02	9,31	119,57	641,2	0,2369	24	101	3,108	231,18	273,2	169,8	3,57
		Вторая неделя													
		Понедельник		4,03	4,61	23,9	147	0,19	1,17	58	46,2	138,1	184,37	47,6	1,23
182/11		Каша жидкая Молочная с маслом, топинами в ассортименте (пучкаты, топинг и др)	200/5/10	0,08	0,04	8,22	34	0,004	3,3	0	0	1,4	0	0	0,04
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 кондитерское изделие собственного производства	30	1,822	5,94	13,04	110	0,024	0	48,6	2,73	7,52	22,1	3,69	0,3
ГОСТ		Хлеб пшеничный или багет	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ТУ		Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4	158	0,07	1,2	20,16	0	300	190	30	0,21
		Итого:	672	13,372	17,24	89,44	555	0,308	8,57	126,76	49,19	459,67	423,65	93,13	2,9
		Вторник													
ТТК		Лодия-кебаб из индейки	70	19,5	16,1	0,16	223	0,21	4,22	0,11	0,46	22,44	219	25,78	1,83
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
ТТК		Рис "Солнечный"(с куркумой)	150	3,8	4,4	39,17	201	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
12.14/2003		Овощи свежие, или консервированные	25	0,2	0,025	0,65	3,5	0,0069	3	0	0,018	6,9	12,6	4,2	0,18
		Итого:	505	26,18	22,365	77,72	605,5	0,3019	108,39	27,12	1,348	48,59	331,73	61,66	4,11
		Среда													
454/04		Котлеты мясо-картофельные по хляновски	80	10,8	24,2	7,3	289	0,36	4	16	2,2	13,1	133	22,5	1,5
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		Макaronные 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 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
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
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	510	19,1	35,3	93	728	0,505	8,53	31,21	4,42	44,41	221	47,4	3,73
		Четверг													
340/04		Омлет натуральный с маслом с зеленым горошком	145/5	15,34	22,65	2,82	276	0,011	0,28	315	119,7	107,9	238,3	17,22	2,82
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
ГОСТ		Сыр	30	5,1	8,6	0,24	98	0	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ГОСТ		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04	0	0	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
338/2011		Фрукты свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	47	0,048	12	24	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
		Итого:	557	25,16	32,25	49,59	598	0,1013	17,52	361,8	120,706	140,75	335,38	91,76	5,27

